लंघन-चिकित्सा

लेखक

कृष्णाजी गोविंद किनरे

वाचनपाठमाला भाग पहिला व दुसरा, काव्यामोद, रामकृष्ण—वाक्सुधा वृष्टि पहिली व दुसरी, स्वामी विवेकानंद यांच्या मुलाखती व संभाषणें, चिमुकलें भारत, भारतांतील गोष्टी भाग पहिला व दुसरा, ध्रुव व चिलया, मुलांचा श्रीकृष्ण, भांगेंत तुळस अथवा प्रल्हाद, या पुस्तकांचे कर्ते.

आवृत्ति पहिली.

सन १९२०.

किंमत तीन रुपये.

हें पुस्तक, केशव रावजी गोंधळेकर, यांनीं आपल्या 'जगद्धितेच्छु' छापखान्यांत (५०७ शनिवार पेठ, पुणें) छापिलें, व कृष्णाजी गोविंद किन्रे, यांनीं ८६ नारायण पेठ, पुणें, येथें प्रकाशित केलें.

प्रस्तावना.

ज्ञान ही एक अद्वितीय शक्ति आहे. तिच्या बळावर शांति, सुख, सत्ता, व स्वातंत्र्य किंवा मुक्ति यांचा लाभ होतो. अज्ञानाचें याच्या उलट आहे. तें जात्या पंगू व भितरें आहे. त्याच्या तडाक्यांत जे सांपडतात, ते अशांति, चिंता, दुःख, क्लेश, भीति, व बद्धता किंवा गुलामगिरी यांनीं ग्रासलेले असतात. मनुष्याला परमेश्वरानें विवेकशक्ति ही अनन्यसामान्य देणगी देऊन तिच्या साहाय्यानें ज्ञान-प्राप्ति करून घेण्याचा मार्ग खुला करून ठेविला आहे. मनुष्यानें या विवेकाची कास धरावी, व ज्ञानाचें शिखर गांठून कृतकार्य व्हावें, व अखंड सुखांत डुलत राहावें, अशी त्याची योजना आहे. यावरून या विवेकाची कास धरण्याची सुबुद्धि व मनोनिग्रह जो दाखविणार नाहीं, त्यानें दुःखांत व गुलामगिरींत कायमचें खिचपत पडावें, हें ओघालाच येतें. म्हणजे, सुखांत पडणें किंवा दुःखांत पडणें हें केवळ ज्याच्या त्याच्या स्वाधीन आहे. त्यांत परमेश्वराचा किंवा दुसऱ्या कोणाचाही कांहीं संबंध नाहीं. हें केवळ ज्याचें त्याचें कर्म आहे. जसें कर्म तसें फळ. ' सुखस्य दुःखस्य न कोऽपि दाता । परो ददातीति कुबुद्धिरेषा । ' हें अगदीं सत्य आहे. त्रिकालाबाधित सत्य आहे. परमेश्वरही आपल्या कर्मांचें फळ बदलूं शकत नाहीं. ' न कर्तृत्वं न कर्माणि लोकस्य सृजति प्रभुः । ' या गीतावचनांत प्रत्यक्ष भगवंतांनीं आपली तटस्थवृत्ति जाहीर केली आहे.

पण अनेक जन्मसंस्कारांनीं मनुष्य इतका मायेनें ग्रासला आहे, अहंकारमदानें इतका व्यापला आहे कीं, त्याला आपल्या सगळ्या दुःखाचें खापर परमेश्वराच्या किंवा दुसऱ्या कोणाच्या तरी माथीं फोडण्याची चटक लागली आहे. आपलें कर्म त्याला दिसत नाहीं. तो आत्मसंशोधन कधीं करीतच नाहीं. त्याची दृष्टि बहिर्मुख असते. त्यामुळें आपल्या सुखाकरितां म्हणून तो जे जे प्रयत्न करितो, ते ते त्याला चौऱ्यायशींच्या फेऱ्यांत अधिकाधिक अडकवितात. तात्पर्य, ज्याला सुखाची, शांतीची, स्वातंत्र्याची किंवा मुक्तीची इच्छा आहे, त्यानें अंतर्मुख दृष्टीनें आपल्या चुकांचें, आपल्या दोषांचें संशोधन केलें पाहिजे, व ते दोष काढून टाकले पाहिजेत. दुसरा तरणोपाय नाहीं. भगवंतांचा असंदिग्ध हितोपदेश हा असा आहेः—

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बंधुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

अर्थः—मनुष्यानें आपला उद्धार आपणच करून घ्यावा; स्वतांला अधोगतीला नेऊं नये. कारण, मनुष्य (आपल्या कर्मांनीं) आपलाच हितकर्ता किंवा मित्र होतो; किंवा (आपल्या कर्मांनीं) आपलाच शत्रु होतो. श्रीतुकाराममहाराज आपल्या अभंग वाणीनें असेंच सांगतातः 'तुका म्हणे उघडें आहे हित घात । जया जें उचित करावें तें.'

आतांपर्यंत जें दिग्दर्शन झालें, त्यावरून असें लक्षांत येईल कीं, मनुष्य प्राणी हा बरें किंवा वाईट कर्म करण्याला स्वतंत्र आहे. त्यानें बरें कर्म करावें, किंवा वाईट करावें. त्यानें बरें कर्म केलें, तर तो सुखांत पडेल; वाईट केलें, तर दुःखांत पडेल. त्यानें आपला मार्ग वाटेल तसा चोखाळावा; व तशीं फळें भोगावीं.

हीं सगळीं तत्त्वें वेदान्ताचीं आहेत. पण तीं अगदीं तंतोतंत आरोग्यालाही लागू पडतात. म्हणून तीं येथें सांगितलीं आहेत. जीव हा स्वतां आनंदस्वरूप व मुक्तस्वभाव असतांना आपल्याच कर्मानें ज्याप्रमाणें बद्ध होऊन बसतो, त्याप्रमाणें आरोग्य हा प्रत्येक माणसाचा जन्मसिद्ध हक्क असतांना मनुष्य आपल्या हातानें त्याची राखरांगोळी करितो. ज्या परमेश्वरानें मनुष्याला शरीर दिलें, त्या परमेश्वरानें तें सदोदित अविकृत व तेजस्वी कसें ठेवावें, व तें निदान शंभर वर्षें तरी सुस्थितींत कसें टिकवावें, याचे नियम घालून दिले आहेत. अंतर्मुख दृष्टीनें जो पाहील, त्याला ते नियम भराभर दिसतील. ते नियम पाळणें किंवा मोडणें हें परमेश्वरानें ज्याच्या त्याच्या स्वाधीन ठेविलें आहे. ते नियम पाळून मनुष्यानें आरोग्यसुखाचा व दीर्घायुष्याचा लाभ करून घ्यावा; किंवा ते मोडून शरीरक्लेश भोगतां भोगतां अकालीं मृत्युमुखीं पडावें. हें ज्याच्या त्याच्या कर्मावर आहे.

उत्तम आरोग्य ठेवणें, शरीराची कांति नेहमीं लिंबासारखी राखणें, हें ज्याच्या त्याच्या स्वाधीन आहे. मनुष्यानें विवेकाचा आश्रयमात्र केला पाहिजे. सगळे सृष्टीचे नियम पाळले पाहिजेत. आहारविहारांत अत्याचार करितां कामा नये. मन अभ्यासानें प्रसन्न राखिलें पाहिजे.

सगळ्या शरीराला, त्याच्या प्रत्येक स्नायूला व्यायाम दिला पाहिजे. असा व्यायाम दिल्यावांचून आरोग्य शक्य नाहीं; कारण, स्थिरतेनें रोग जडून त्याचें पर्यवसान मृत्यूंत होतें. उत्तम पोलादाचें यंत्र असलें, व तें स्थिर ठेवलें, तर तें गंजून निरुपयोगी झाल्यावांचून राहात नाहीं. माणसाचें शरीर काय पोलादापेक्षां अधिक बळकट आहे? मग त्याला स्थिर ठेवून कसें चालेल?

वाचक हो! आरोग्यसाधनाचीं व आरोग्यरक्षणाचीं निसर्गोक्त तत्त्वें या पुस्तकांत आपल्याला सांगितलीं आहेत. तीं स्वीकारण्याची आपली तयारी आहे का ? पूर्वग्रहांनीं दुष्ट झालेलीं मनें निर्मळ करून स्वतां विचार करण्याची आपली तयारी आहे का ? जे तज्ज्ञ म्हणून मिरवितात, त्यांचीं मतें अंधश्रद्धेनें न स्वीकारतां स्वतां आपल्या सारासारबुद्धीचा आश्रय करण्याची इच्छा आहे का ? स्वतंत्र विचार करण्याचें सामर्थ्य ज्या मनुष्याला परमेश्वरानें कृपाळूपणानें दिलें आहे, त्याला स्वतांच्या विवेकशक्तीपेक्षां अधिक प्रमाणास्पद असें काय आहे ?

ज्याचें मन विकारदुष्ट नसेल, त्याला या पुस्तकांत विचारपूर्वक स्वीकारण्यासारख्या पुष्कळ गोष्टी सांपडतील. शरीरपीडा ही ज्याच्या त्याच्या कर्मांचा विपाक आहे, हें या पुस्तकावरून समजून येईल. ज्या कारणांनीं शरीरयातना येतात, तीं कारणें निवार्य आहेत, अनिवार्य नाहींत, असें हें पुस्तक खात्री करून देईल. जर एखाद्या माणसाचें शरीर अशक्त असेल, रोगग्रस्त असेल, तर तें तसेंच राहण्याचें कारण अगदीं नाहीं. पहिल्या प्रतीचें आरोग्य व शरीरसामर्थ्य असणें हा प्रत्येक माणसाचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. तो हक्क कसा बजवावा, याचें ज्ञान या पुस्तकावरून होईल. ज्यास्त काय सांगावें ? असो.

ही ' लंघन-चिकित्सा ' पहिल्यानें चित्रमय जगत् या नामांकित मासिकांत प्रकरणशः प्रसिद्ध झाली. ती लोकांना फार आवडली. पुस्तकरूपानें ती प्रसिद्ध व्हावी, असा जिकडून तिकडून निकराचा आग्रह झाला. म्हणून सध्यांच्या अत्यंत बिकट परिस्थितींतही ती या पुस्तकाच्या रूपानें उत्सुक वाचकांच्या सेवेला सादर केली आहे. परमेश्वर करो, व विचारी लोकांना याचा चांगला उपयोग होवो !

मूळ लेखांत पुनरुक्ति फार झाली आहे, ती पुस्तक छापतांना काढून

टाकावी, अशी कांहींनीं प्रेमाची सूचना केली होती. तिचा आदर मी केला नाहीं, जशीच्या तशी लेखमाला छापली, याबद्दल सूचना करणारांनीं क्षमा करावी, अशी विनंती आहे. त्यांची सूचना अंमलांत न आणण्याला कारणें दोन आहेतः एक, नवीन तत्त्वें मनावर ठसण्याला पुनरुक्ति आवश्यकच असते, अशी माझी समजूत आहे. दुसरें, पुनरुक्ति गाळावयाची म्हणजे सगळें पुस्तक पुनः लिहावयाचें. कारण, मधलीं तेवढींच वाक्यें गाळणें शक्य नाहीं. बरें, सगळें पुनः लिहावें, तर तिकडूनही अडचणच. कारण, लिहिण्याच्या पहिल्या ओघांत जी भाषा उतरते, ती दुसऱ्या लिहिण्याला कधींही उतरत नाहीं. म्हणून तसें करणें बरें वाटलें नाहीं. ज्याला सर्व पुस्तक वाचण्याचा कंटाळा येईल, त्याच्याकरितां, ' लंघनाविषयीं थोडक्यांत सगळें कांहीं ' हें प्रकरण मुद्दाम जोडलें आहे. त्याचा उपयोग होईल, अशी आशा आहे.

चित्रमय जगत् या मासिकाच्या मालकांनीं ही लेखमाला प्रसिद्ध करून आरोग्यविषयक विचारांत क्रांति महाराष्ट्रांत घडवून आणण्याचें श्रेय घेतलें, याबद्दल मी सर्व महाराष्ट्राच्या वतीनें त्यांचे आभार मानतों. त्याचप्रमाणें जगद्धितेच्छु छापखान्याचे मालक नानासाहेब गोंधळेकर व मॅनेजर आपासाहेब गोखले यांनीं छपाईचें काम त्वरित व चांगलें व्हावें, म्हणून पुष्कळ मेहनत घेतली, याबद्दल त्यांचेही आभार मानावे, तेवढे थोडेच आहेत.

शेवटीं सगळ्या प्रस्तावनेचें सार म्हणून श्रीतुकाराम महाराजांचा एक अभंग द्यावासें वाटतें. त्यांत ' संतपण ' हा एकच शब्द बदलून त्याच्या जागीं ' आरोग्य ' हा शब्द घालण्याचें धाडस मीं केलें आहे. त्याबद्दल महाराजांची मी क्षमा मागतों. तो अभंग असाः—

नाहीं ' आरोग्य ' मिळत तें हाटीं। हिंडतां कपाटीं रानीं वनीं ॥ १ ॥ न ये मोल देतां धनाचिया राशी। नाहीं तें आकाशीं पाताळीं तें ॥ २ ॥ तुका म्हणे आहे आपुल्या तें अंगीं। गवसेना जगीं दुजे ठायीं ॥ ३ ॥

८६ नारायण पेठ, पुणें.
ता० १ जुलै १९२०.

लेखक.

अनुक्रमणिका.

प्रकरण.	पृष्ठांक.

समर्पण.

पुरुषार्थाचें साधन जें शरीर त्याचें महत्त्व ज्यांना समजतें व उमजतें, तें नेहमीं सुदृढ, निकोप, तेजःसंपन्न व सोत्साह राहावें, अशी ज्यांची मनापासून इच्छा आहे, त्याला विकार कां, केव्हां व कसा जडतो, हें जाणण्याची ज्यांना अगदीं उत्कंठा लागून राहिली आहे, आरोग्याच्या संपादनार्थ व रक्षणार्थ जे झटून प्रयत्न करावे लागतात, त्यांना लागणारा मनोनिग्रह ज्यांच्या आंगीं आहे, जगच्चालक परमेश्वर व त्याचे अबाधित सृष्टिनियम यांवर ज्यांची अढळ श्रद्धा आहे, त्यांना, व ज्यांचें आरोग्य कोणत्याही कारणानें गेलेलें आहे, व तें परत मिळावें, म्हणून जे अगदीं उत्सुक झालेले आहेत, प्रकृति सुधारण्याकरितां अनेक उपाय करून जे थकलेले आहेत, रोगयातनांमुळें स्वतांच्या जीवितालाही जे कंटाळलेले आहेत, शरीरस्वास्थ्य नसल्यामुळें हें जग ज्यांना निस्सार व उदास भासूं लागलें आहे, त्यांना हा दिव्य तत्त्वांनीं सजलेला ग्रंथ परमेश्वरी प्रेरणेनें मी सप्रेम अर्पण करितों.

लेखक.

लंघन-चिकित्सा.

प्रकरण पहिलें.

खावें केव्हां ?

वीराला जशी तरवार, तसें मनुष्याला शरीर. वीराला आपला पराक्रम गाजविण्याला तरवार हें जसें साधन आहे, तसेंच चार पुरुषार्थ साधून मनुष्यजन्माचें साफल्य करण्याचें मुख्य साधन शरीर आहे. तरवार नेहमीं वाहती ठेवणें हें वीराला जितकें आवश्यक, तितकेंच शरीर निरोगी, जोमदार व सुस्थितींत ठेवणें हें मनुष्याला आवश्यक. साधन खबरदार असल्याशिवाय साध्याचें संपादन कोणालाच करितां यावयाचें नाहीं. तेव्हां मनुष्यत्व संभाळून आपल्या जन्माचें चीज ज्याला करावयाचें असेल, त्यानें शरीराला अत्यंत जपलें पाहिजे. आपल्या प्राचीन आयुर्वेदाचार्यांनीं, 'धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं कारणं यतः' अशी आयुर्वेदारंभीं जी प्रस्तावना केली आहे, ती याच हेतूनें.

पुरुषार्थांचें साधन असें हें शरीर खंबीर व तेजस्वी राहण्याला अशनपानादि विषयभोग जितके आवश्यक तितकेच घेणें हें माणसाचें–विवेकसंपन्न माणसाचें–कर्तव्य आहे. ज्याचें साध्यावर अढळ लक्ष असतें, तो या कर्तव्यापासून केव्हांही भ्रष्ट होत नाहीं. पण ऐन कर्तव्य बजावण्याचे वेळीं बुद्धिमान् म्हणून गाजलेल्या वीरशिरोमणि अर्जुनाला ज्याप्रमाणें कर्तव्याकर्तव्याचा व्यामोह उत्पन्न झाला, त्याप्रमाणें बरींच माणसें या मायावी जगांतील मोहांना वश होतात, व आपलें साध्य अजिबात विसरून जातात. साध्य दृष्टिआड झालें कीं, साधन पुरुषार्थांची जागा पटकावितें. अशा

रीतीनें साध्य व साधन यांचा घोंटाळा व्यामोहानें नेहमीं मनुष्याचे मनांत होतो. त्यामुळें, ' इदं च नास्ति परं च न लभ्यते ' अशी त्याची दीनावस्था होते. शरीराला पुष्टि व तुष्टि यांचा लाभ होईल, इतकेच विषयभोग अनासक्त बुद्धीनें मनुष्यानें भोगावयाचे आहेत. म्हणजे जगण्याकरितां खाणेंपिणें जितकें आवश्यक, तितकेंच मनुष्यानें करावयाचें आहे. पण मनुष्याची वागणूक नेहमीं अशी पाहण्यांत येते कीं, तो, जणूं काय, खाण्यापिण्याकरितांच जगण्याचा प्रयत्न करीत आहे! शरीर जसें पुरुषार्थांचें साधन, तसें अशनपान हें शरीररक्षणाचें साधन. येथें पुन्हा साध्य व साधन यांचा घोंटाळा आला! असा घोंटाळा झाल्यानें विषयभोगांचा, खाण्यापिण्याचा अतिरेक माणसाकडून होतो. त्यामुळें शेवटीं तो आरोग्याला मुकतो. जितकें ओझें उचलण्याचें सामर्थ्य आपल्या आंगीं असेल, त्यापेक्षां फाजील ओझें जर आपण उचललें, तर आपली छाती फुटते व शेवटीं प्राणनाश होतो. त्याचप्रमाणें शरीराला जितके आहारविहार झेंपण्यासारखे असतील, त्यांपेक्षां अधिक आहारविहार जर आपण केले, तर आरोग्याचा विघाड ओघानेंच होतो.

आरोग्याचें रक्षण नीट व्हावें, म्हणून आपल्या दूरदृष्टि पूर्वजांनीं अनेक नियम घालून दिले आहेत. पण ते धर्माच्या पांघुरणांत लपेटलेले आहेत. त्यांना धर्माचें पांघरूण घालण्यांत त्यांचा हेतु चांगला होता, आमच्या कल्याणाचा होता. पापांबद्दल धर्मांत ज्या शिक्षा सांगितल्या आहेत, त्यांच्या भीतीनें मनुष्याचे हातून सहज त्यांचें आचरण व्हावें, असा त्यांचा सद्धेतु होता. पण ईश्वरालाही पदच्युत करण्यास तयार झालेल्या व सुधारणेचें निशाण नाचविणाऱ्या आजच्या सुशिक्षित लोकांना त्यांची काय मातब्बरी! त्यामुळें ते नियम आम्हांला असून नसल्यासारखे झाले. यामुळें शरीरदैन्य आमच्या वांट्यास आलें.

शरीर निरोगी कसें ठेवावें, हा वैद्यशास्त्राचा महत्त्वाचा भाग. तो आमच्या चतुर पूर्वजांनीं आचारांत गोंवून टाकला, पण आजच्या लोकांना धर्माचें किंवा पापदंडाचें फारसें भय उरलें नसल्यामुळें त्याला आम्ही पारखे झालों. आरोग्याचे नियमांचें पालन करूनसुद्धां कांहीं आगंतुक कारणांनीं शरीर रोगग्रस्त झाल्यास त्या रोगांचा परिहार कसा करावा,

हें सांगणें, हा वैद्यशास्त्राचा दुसरा भाग. या भागानें आमचें आजपर्यंत पुष्कळ कल्याण झालें आहे. तरी हा भाग इतका अपूर्ण आहे कीं, अनेक रोग असाध्य म्हणून त्यानें सोडून दिले आहेत. रामबाण औषधांचा सुळसुळाट झाला असतांही, शेंकडों लोकांना व्याधींनीं हें जग नकोसें करून टाकलें आहे ! भौतिक शास्त्रें हीं नेहमीं अशींच अपूर्ण असावयाचीं. त्यांना वेळोवेळीं चालन देऊन तीं अधिकाधिक सूक्ष्म करणें हें प्रत्येक पिढीचें कर्तव्य आहे. जें राष्ट्र जिवंत असतें, तें हें कर्तव्य बजावीत असतें. किंबहुना असें कर्तव्य जें बजावितें, तेंच राष्ट्र जिवंत म्हणावें ! या दृष्टीनें पाहिलें, म्हणजे आमची गणना मृतांतच होते. आमच्या पंचांगाची व्यवस्था पाहिली, म्हणजे याची सत्यता तेव्हांच पटेल. धर्मकृत्यें वेळेवर व्हावीं, हा आमच्या पंचांगाचा उपयोग. पण आमच्या पंचांगाप्रमाणें आकाशांतील ग्रह आपले उदयास्त ठेवीत नाहींत, हें दृक्प्रत्ययानें स्पष्ट दिसतें. पण असें बंड त्यांनीं कां मांडलें, याचा विचार आम्ही करतों का ? हाच न्याय वैद्यशास्त्राला लागू. 'असाध्य' असा शिक्का रोगांच्या कपाळीं मारून स्वस्थ बसणें, हें वैद्यशास्त्राला अगदीं शोभत नाहीं. पण याचा विचार करणार कोण ? आम्ही कपाळाला हात लावून स्वस्थ बसणारे ?

आम्ही स्वस्थ बसूं; पण जिवंत राष्ट्रें कशीं स्वस्थ बसणार ? त्यांनीं रोगाचें बीज शोधून काढण्याकरितां अनेक खटपटी चालविल्या आहेत. अनेक लोक याच चिंतनांत निमग्न झाले आहेत. त्यांनीं अनेक उपपत्ति लावून रोगाच्या उत्पत्तीचे व परिहाराचे मार्ग शोधून काढले आहेत. त्यांतीलच लंघन–चिकित्सा हा एक मार्ग आहे. हा अमेरिकेंतील लोकांना पहिल्यानें सांपडला. आज सुमारें तीन तपें त्याचा अनुभव तिकडील लोकांनीं घेतला आहे. अनेक असाध्य रोग त्यानें दूर झाले आहेत. त्याची उपपत्ति अगदीं साधी व मनाला तेव्हांच पटणारी आहे. आरोग्य राहण्यासंबंधाचे सृष्टीचे जे नियम आहेत, त्या नियमांना अगदीं धरून ही चिकित्सा बसविलेली आहे. प्रस्तुत लेखकाला या चिकित्सेनें फारच फायदा झालेला आहे. तेव्हां असाध्य म्हणून ठरलेल्या अनेक रोगांनीं पछाडलेल्या आपल्या

अनेक देशबांधवांना ती कळवावी, व त्यांना यातनांतून मुक्त होण्याचा मार्ग दाखवावा, याच हेतूनें ही लेखमाला हातीं घेतली आहे.

समाजसेवा, लोकहित वगैरे शब्द अलीकडे आपल्या जिभांवर अगदीं ठाणें देऊन बसले आहेत. आपल्या पूर्वींच्या अडाणी लोकांना या कल्पना शिवल्याही नव्हत्या, अशी अभिमानाच्या भरांत आम्ही आपली गोड समजूत करून घेतों. बिचारे धर्मभोळे पूर्वींचे लोक ! त्यांना कुठला असला सोपा लोकहिताचा मार्ग माहीत ! ते आपले करणी करीत ! पण तिचा तोंडानें उच्चारही करीत नसत ! ज्याला जी विद्या येत असेल, त्यानें ती सगळ्यांना मोफत शिकविली पाहिजे, विद्या-दानाबद्दल पैसा घेतां कामा नये, अशी पूर्वींच्या लोकांची वेडी समजूत होती. व तीप्रमाणें ते वागत ! विद्या ते फुकट देत इतकेंच नव्हे, तर विद्यार्थ्यांच्या पोटापाण्याची सोयही फुकट लावीत. हाच नियम वैद्यही पाळीत. ज्याला औषधोपचार कांहीं तरी माहीत असत, ते, ते औषधोपचार लोकांना फुकट देत. जुन्या माणसांत अद्यापिही ही प्रवृत्ति दिसून येते. पढीक वैद्य राजांच्या, श्रीमंतांच्या किंवा जहागीरदारांच्या आश्रयाला रहात, त्यांच्या देणग्यांवर औषधें तयार करीत, व सामान्य स्थितींतील माणसांना तीं फुकट देत. पण हल्लींच्या व्यापारी युगांत सगळ्या गोष्टींना धंद्याचें स्वरूप आलें आहे. त्यांत आणखी रोगांना ऊत आला आहे ! तेव्हां गरीब व मध्यम स्थितींतील लोकांना औषधांचा रोजचा आकार भरण्याचें सामर्थ्य नसल्यामुळें अंथरुणांतल्या अंथरुणांत तळमळत मरावें लागतें. ही लंघन-चिकित्सा बिनखर्चाची असल्यामुळें, एका मनोनिग्रहापलीकडे हिला कांहीं लागत नसल्यामुळें, हिनें पुष्कळांचें कल्याण होईल, असें मनांत आलें, हा ही लेखमाला लिहिण्याचा दुसरा हेतु आहे.

लंघनाचें महत्त्व आमच्या पूर्वजांना अगदींच कळलें नव्हतें, असें नाहीं. थकलेल्या पचनेंद्रियांना विश्रांति देणें, हा लंघनाचा हेतु. शरीर थकलें म्हणजे विश्रांतीनें ज्याप्रमाणें तें पुन्हा ताजेंतवानें होतें, त्याचप्रमाणें पचनाचें काम करून थकलेल्या कोठ्याला जर विश्रांति दिली, तर तो अधिक कार्यक्षम होतो, हें तत्त्व आमच्या पूर्वजांनीं ओळखलें होतें. म्हणूनच अनेक उपास त्यांनीं आमचे मागें लाविले आहेत. निरशन एकादशीचें

माहात्म्य त्यांनीं जें एवढें गायिलें आहे, त्यांतलें मर्म हेंच. पावसाळ्यांत हवा फार कुंद होते, जठराग्नीला मांद्य येतें, आमांशाचा विकार होतो, म्हणून चातुर्मासांत उपास त्यांनीं ज्यास्त ठेविले आहेत. कांद्यासारखे पचनाला जड व वातुळ पदार्थ चातुर्मासांत वर्ज्य करण्याचाही हेतु हाच ! पण अलीकडची आमची निरशन (!) उपास करण्याची पद्धत पाहिली, म्हणजे असें वाटतें कीं, यापेक्षां रोजचें साधें जेवण एकादशीला जेवलें, तरीही श्रीविष्णु संतुष्ट होईल ! पण.उपासाच्या नांवाखालीं चाललेला हा अत्याचार नको. श्रीखंड, बासुंदी, शिंगाड्याच्या पिठाच्या जिलब्या, बटाट्यांचे पापड, साबुदाण्यांचा केशरी भात, दाण्यांची आमटी, बटाट्यांची तुपावर तळलेली खमंग भाजी, कांकडीची कोशिंबीर, रताळ्यांचा व बटाट्यांचा तिखट व गोड कीस, वगैरे वगैरे निरशनाचीं (?) पक्कान्नें किती म्हणून सांगावीं ! पुन्हा उपास लागला, म्हणून दुसऱ्या दिवशीं जेवण लवकर ! आणि त्या जेवणांतही कांहीं तरी जडान्न असतेंच ! स्वर्गांतील आमचे पूर्वज त्यांचे हेतु सफल केल्याबद्दल खरोखर आम्हांला किती तरी धन्यवाद देत असतील ! असो.

पहिल्या तीनचार लेखांत या चिकित्सेच्या बुडाशीं असलेलीं तत्त्वें स्थूल रीतीनें सांगावयाचीं आहेत. तेणेंकरून शरीर निरोगी ठेवण्याला, इच्छा असल्यास, पुष्कळ साहाय्य होईल. नंतर लंघनप्रक्रिया विशद करून सांगावयाची आहे. या प्रक्रियेचें हट्टी रोगही दूर होण्याला साहाय्य होणार आहे. आतां आपण विषयविवेचनाला लागूं.

मनुष्याला आपल्या शत्रूची खोड मोडावयाची असली, किंवा त्याला चिरडून टाकावयाचें असलें, म्हणजे त्याचें पहिलें कर्तव्य काय ? आपला शत्रु कोण आहे, कुठे आहे, कसा आहे, त्याचें बलाबल काय आहे, हें पाहणें हें त्याचें पहिलें कर्तव्य होय. शत्रूच्या बलाबलाची त्याला वित्तंबातमी पाहिजे. शत्रूचें बळ असेल, त्यापेक्षां तें कमी आहे, अशी भावना उपयोगी नाहीं, ज्यास्त आहे, अशीही उपयोगी नाहीं. त्याच्या वस्तुस्थितीचें शक्य तितकें पूर्ण ज्ञान झालें पाहिजे. रोग हा माणसाचा शत्रु आहे. त्याला जर त्यानें वेळींच चिरडलें नाहीं, तर तो त्याला मृत्यूच्या

हातीं दिल्यावांचून कधींही राहणार नाहीं. तात्पर्य, शत्रु व रोग यांची उपेक्षा अगदीं उपयोगी नाहीं.

रोग अनेक आहेत, असें मानण्याची आपल्याला संवय आहे. पण हें आपलें अज्ञान आहे. नामरूपात्मक सृष्टि जरी विविध भासली, तरी एकच ब्रह्म जसें सर्वत्र भरून राहिलें आहे, तसेंच रोगांनीं निरनिराळीं स्वरूपें जरी बाह्यतः धारण केलेलीं असलीं, तरी मूळ रोग एकच आहे. रक्त हें शरीराचें खरें जीवन आहे. तें दूषित झालें कीं, रोग झाला. म्हणजे दुष्ट रक्त हेंच रोगाचें मूळ.—मग त्याच्या विस्ताराचें स्वरूप कांहीं कां असेना. साखरेचीं निरनिराळीं चित्रें केलीं, तरी तत्त्वतः तीं जशीं एकच, तसेंच रोगाचीं लक्षणें निरनिराळीं झालीं, तरी तत्त्वतः रोग एकच. जें अन्न आपण खातों, त्याचें नीट पचन झालें कीं, शरीरांत रक्त तयार होतें. तेव्हां उत्तम पचन होईल, अशाच रीतीनें जर आपण खाल्लें, तर आपलें रक्त शुद्ध राहील. व रक्त शुद्ध राहिलें कीं, आरोग्य कायम राहिलें. उलट पक्षीं अपचन झालें कीं, रक्त दुष्ट झालें. व दुष्ट रक्त म्हणजेच रोग. रोगाची ही अगदीं थोडक्यांत उपपत्ति झाली.

अपक्व अन्न कोठ्यांत आंबतें, कुजतें व विषारी बनतें. हें विष रक्तांत भिनतें. मग तें दूषित रक्त सगळ्या शरीरांत, शरीराच्या प्रत्येक परमाणूंत फिरतें. आणि शरीराच्या ज्या भागांत त्याला सुखानें आसरा मिळेल,—जो भाग अशक्त असेल, त्या विषाला दूर सारण्याला दुबळा असेल,—तेथें तें सगळें विष गोळा होतें. तिथे मग रोग उत्पन्न होतो. व त्या स्थानावरून त्या रोगाला नांव मिळतें. अशीं नांवें जरी निरनिराळीं मिळालीं, तरी अपचनानें दूषित झालेलें रक्त हेंच रोगाचें बीज होय.

पूर्ण आरोग्याचा लाभ होण्याला ज्या गोष्टी अत्यंत आवश्यक आहेत, त्यांत शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश या गोष्टींचें महत्त्व फार आहे. या दोन्ही गोष्टी विपुल मिळाल्या पाहिजेत. अन्नपाण्यावांचून मनुष्याचें कित्येक दिवसपर्यंतही चालेल; पण हवेवांचून त्याचें पांच पळेंही चालावयाचें नाहीं. तो तडफडून मरेल. त्याचप्रमाणें सूर्याचा प्रकाश नसेल, तर तो पिकुटलेला, निस्तेज, अशक्त होऊन मरेल.

यांच्या खालोखाल महत्त्वाच्या तीन गोष्टी आहेतः झोंप, भूक व तहान.

त्यांच्या महत्त्वाप्रमाणेंच त्यांचा क्रम लाविला आहे. या तीन गोष्टींनींच आमची शक्ति रोज पालवते. आपण खातों म्हणून आपली शक्ति कायम राहते, अशी पुष्कळांची समजूत आहे. पण वस्तुस्थिति तशी नाहीं. झोंपेच्या दिव्य देणगीनेंच आम्हांला हुशारी व तरतरी येते. झोंपेमुळेंच आमची शक्ति भरून येते. शारीरिक व्यापारांनीं होणारी झीज भरून काढण्याकरितां आपण खातों. भूक व तहान यांचे जे नियम आहेत, ते पूर्णपणें पाळले, तरच गाढ झोंप येईल. तेव्हां असा सिद्धान्त निघतो कीं, अशनपानाचे नियम तंतोतंत पाळणें, यावरच आरोग्याची सर्व मदार आहे.

खाण्याचे चोचले पुरवीत सुटल्यामुळें खरी भूक म्हणून जिला म्हणतात, ती आम्हांला सोडूनच गेली आहे. खाण्याची अनावर वासनामात्र त्या योगानें आम्हांला येऊन चिकटली आहे. हिलाच आपण खोटी भूक म्हणूं. उजेड व अंधकार यांत जितका भेद, तितकाच या दोन भावनांत आहे.

ही कृत्रिम, नकली किंवा खोटी भूक ही आपली खरी वैरीण आहे. हिचा नाश करणें हें पहिलें काम; व तिच्या जागीं खऱ्या भुकेची स्थापना करणें, हें दुसरें काम. हीं कामें केलीं तरच पूर्ण आरोग्य आपल्याला लाधेल. पण हीं तडीस नेण्याला या दोन भावनांमधील अंतर आपल्या पूर्ण लक्षांत आलें पाहिजे. खरी भूक म्हणजे असते तरी कशी, हें सांगतांना मोठमोठ्या वैद्यांचीही लटपट उडते. पोटांत तापणें, सणसणणें, कावळे कोरूं लागणें, आग उठणें, कांहीं नाहींसें वाटणें, अन्नाची वांच्छा होणें, चक्कर येणें वगैरे वगैरे खऱ्या भुकेचीं लक्षणें होत, असें पुष्कळ म्हणतात. पण हे सगळे खोट्या भुकेचे, वासनाराक्षसीचे खेळ आहेत. व खाण्याचा वाममार्ग धरल्यामुळेंच त्यांना अवकाश मिळालेला असतो. या नकली भुकेचें बिऱ्हाड पोटांत असतें, व तिच्याच पोटांतून रोगाचें—आपल्या वैऱ्याचें—पिलूं पुढें बाहेर येतें. या राक्षसीचा अंमल मोठा कठीण आहे; आणि बहुतेक मनुष्यजातीला तिनें आपल्या पायांशीं लोळावयाला लाविलें आहे.

तहानेच्या भावनेचें स्वरूप आपणां सगळ्यांच्या ओळखीचें आहे. तिचें वास्तव्य घशांत व तोंडांत असतें. ती भावना उत्पन्न झाली, म्हणजे ती थंड पाणी मागते. दुसऱ्या कोणत्याही पेयापेक्षां पाणीच ती पसंत करिते.

अशी तहानेची खरी भावना उत्पन्न झाली, म्हणजे शुद्ध व थंड पाण्यानें आपलें किती तरी समाधान होतें ! काय त्याची माधुरी असते ! अशाच वेळीं पाणी पिणें योग्य. पाणी पिण्याची खरी वेळ तीच, फक्त तीच ! पिण्याचे बाबतींत आपण जर एवढा नियम न चुकतां पाळला, तर मूत्रपिंडादींचे विकार आपल्याला केव्हांही जडणार नाहींत. मद्यादि अंमली पदार्थांची किंवा इतर पेयांची तहान जी माणसाला लागते, ती कृत्रिम असते, व तिचें वास्तव्य नकली भुकेप्रमाणें पोटांत असतें.

खऱ्या तहानेप्रमाणेंच खऱ्या भुकेचेंही वास्तव्य तोंडांत व घशांत असतें. या भुकेची भावना झाली असतां असें वाटतें कीं, या वेळीं अन्नाला खरी रुचि येईल. अशा समयीं जर आपण खाल्लें तर अन्न खरोखरच रुचकर लागतें. 'भुकेला कोंडा' म्हणतात ती हीच भूक ! चक्कर येणें, डोळ्यांपुढें काजवे येणें, पोटांत कोरूं लागणें वगैरे लक्षणें या अस्सल भुकेच्या वेळीं मुळींच होत नाहींत. ते खोट्या भुकेचे थेर आहेत. ही सोंगाडी भूक मनुष्याला अगदीं नाचविते, उतावळा करून टाकते, वेड लावते ! जेवणाला जर जरा अवकाश असला, तर मनुष्याला दम काढूं देत नाहीं. पण खरी भूक मोठी शांत व शहाणी असते. अन्नासाठीं तासानतास जरी तिष्ठत बसावें लागलें, तरी ती मनुष्याची शांति ढळूं देत नाहीं, किंवा स्वयंपाकणीवर ताव झाडूं देत नाहीं. पण खोट्या भुकेचे जे दास असतात, त्यांचें जेवण जर वेळेवर तयार नसेल, तर स्वयंपाकणीचे बारा वाजल्यावांचून राहावयाचे नाहींत. त्या बयेला दयामाया कांहीं माहीतच नसते. आरोग्याचा विघात करणारी ही मृत्यूची दूतिकाच होय !

तात्पर्य, मनुष्यानें खावें केव्हां ? अशी जातिवंत भूक उत्पन्न होईल तेव्हां. अशा भुकेची हाक आल्यावांचून जो अन्नाला शिवत नाहीं, त्याचें आरोग्य केव्हांही बिघडण्याची धास्ती नाहीं. ज्याला आपलें आरोग्य कायम रहावें, अशी इच्छा असेल, त्यानें हा नियम निरंतर पाळावा. आरोग्याची सगळी कळ इथे आहे.

मनुष्यानें कितीही शारीरिक किंवा मानसिक श्रम केले, तरी त्याला अशी भूक दोनदांच लागेल. अधिक वेळा लागणें अशक्य आहे. लहानथोर

श्रीमंतगरीब, स्त्रीपुरुष, यांना हाच नियम लागू आहे. कोणत्याही देशांत, कोणत्याही ऋतूंत याला अपवाद मिळून मिळावयाचा नाहीं. पाश्चात्त्य लोकांनीं जिथे जिथे याविषयीं प्रयोग करून पाहिले आहेत, तिथे तिथे असें सिद्ध झालें आहे कीं, कोणालाही दिवसांत दोहोंपेक्षां ज्यास्त वेळा कधींही खरी भूक लागावयाची नाहीं. असा जर सृष्टीचा नियम आहे, तर आपण त्याला एकदम मान वांकवावी, यांतच आपलें कल्याण आहे. खरी भूक दोनदां लागली, दोनदां खावें; एकदां लागली, संतोषानें एकदां खावें; दिवसांत अशी भूक जर मुळींच लागली नाहीं, तर खऱ्या भुकेवांचून अन्नाचें पचन व्हावयाचें नाहीं, व वळेंच कोठ्यांत घातलेलें अन्न शरीरपोषणाला मुळींच उपयोगीं पडावयाचें नाहीं, उलट तें रोगाचें बीजमात्र होईल, हें तत्त्व लक्षांत ठेवून भूक-खरी भूक-लागेपर्यंत अगदीं लंघन करावें. ज्या दिवशीं भूक लागणार नाहीं, त्या दिवशीं, 'आज खाऊं नको ' अशीच आंतून आज्ञा होत आहे, असें स्पष्ट समजावें. ही आज्ञा जर आपण अक्षरशः पाळली, तर आपलें कल्याणच होईल. भुकेला ज्या गोष्टीनें व्याघात आणला असेल, ती गोष्ट सृष्टि तेवढ्या अवधींत दूर करील, आपलें आरोग्य ठिकाणावर आणील, व तें ठिकाणीं आल्याबरोबर पोटांत व तोंडांत भुकेचा पुन्हा अवतार होईल.

ही स्वाभाविक भूक उत्पन्न केव्हां व कशानें होते ? असा प्रश्न पुढें साहाजिक उभा राहतो. झोंपेमुळें आपल्याला शक्ति येते, हें मागें सांगितलेंच आहे. सृष्टिनियमानुसार ज्या गोष्टी पूर्ण आरोग्याला आवश्यक आहेत, त्यांत गाढ झोंप ही अत्यंत महत्त्वाची आहे. शरीरांतील सर्व स्नायूंना झोंपेनें विश्रांति मिळते; व विश्रांतीनें ते पुन्हा ताजेतवाने म्हणजे सशक्त होतात. झोंप जितकी जितकी ज्यास्त गाढ व स्वस्थ लागेल, तितक्या तितक्या प्रमाणांत ज्यास्त शक्ति आपल्या अनुभवास येते. झोंपेमध्यें शरीराच्या सगळ्या स्नायूंना व इंद्रियांना मोकळीक मिळते; पुन्हा कामाला लागण्याला नवी तरतरी आपल्या ठिकाणीं यावी म्हणून तीं आपले काम बंद ठेवितात. हृदय व फुफ्फुसें यांनामात्र हा नियम लागू नाहीं. त्यांचें काम निरंतर चालतें. पण त्यांच्या व्यापारानें मज्जातंतूंवर मुळींच ताण पडत नाहीं. पोटांतील स्नायु व जाठर रस उत्पन्न करणाऱ्या

पोटांतील ग्रंथि यांवर खरा कामाचा चेप पडतो. तितकें काम आपल्या इन्द्रियांपैकीं कोणालाच करावें लागत नाहीं. इतकेंच नव्हे, तर सगळा दिवस घण मारून घिसाड्याच्या हाताला जितकें काम पडतें, त्यापेक्षांही अधिक काम पचनेंद्रियांच्या स्नायूंना व जाठर रस प्रसवणाऱ्या ग्रंथींना अन्नपचनाची क्रिया चालू असतांना पडतें. आम्ही त्यांना एक दिवसही विश्रांति देत नाहीं. आजारीपणामुळें आमचा नाइलाजच झाला, तर गोष्ट निराळी; पण तेव्हांसुद्धां, " बाबा ! दोन तरी घास खा; अन्नाचा रस पोटांत नाहीं गेला, तर तुझी शक्ति कशी बरें राहील ? " असा आग्रह आंतून बाहेरून चालूच असतो. वैद्याचाही त्याला दुजोरा असतो. खरी भूक लागल्यावांचून अन्नाचें पचन व्हावयाचें नाहीं; व जोंपर्यंत पचन झालें नाहीं, तोंपर्यंत पोटांत कितीही अन्न घातलें, तरी शरीरपोषणाला तें उपयोगीं पडावयाचें नाहीं, हा विवेक कोणालाच सुचत नाहीं.

दिवसभर असें जिवापाड काम केल्यामुळें कोठा थकून जातो, आणि आपण जेव्हां झोंप घेतों, तेव्हां तोही विश्रांतीसाठीं स्वस्थ (आपण झोंपीं जातांना तो रिकामा ठेविला असेल तर) पडून राहतो. आपण निजलों असतां ग्रंथि जाठर रस मुळींच सोडीत नाहींत. दुसऱ्या दिवशीं काम करण्याला जोम यावा, म्हणून त्याही विश्रांति घेत असतात. त्यांची विश्रांति चालू असतां आपण मध्यें कोणताही व्यत्यय आणूं नये. मध्यें कोणीं कसलाही व्यत्यय जर आणला नाहीं, तर सृष्टि आपलें काम अगदीं बिनचूक करिते.

सकाळीं आपण उठलों, प्रातर्विधि उरकले, म्हणजे आपलें पोट जरी अगदीं रिकामें झालें, तरी अन्नाचें पचन करण्याला आपल्या कोठ्याची त्या वेळीं तयारी नसते. झोंपेंत शरीर निचेष्ट असतें, झीज बहुतेक नसतेच. त्यामुळें सकाळीं झीज भरून काढावयाची असलीच, तर ती अगदींच कमी असते. तात्पर्य, सकाळीं अन्नाची मुळींच जरूर नाहीं; कारण शरीरव्यापारानें शरीरांत जी झीज होते, ती भरून काढावी, हाच खाण्यांत आपला हेतु असतो. जर झीजच नाहीं, तर खाण्याचेंही कारण नाहीं. आपण सकाळीं उठून आपले रोजचे व्यवहार सुरू केले, म्हणजे प्रकृतिही आपलें पचनाचें काम करण्याच्या तयारीला लागते. तिची तयारी होण्याला

चार ते सहा तास लागतात. स्नायु व ग्रंथि यांची पूर्ण तयारी झाली, म्हणजे घशाकडे व तोंडाकडे तीं आपली सिद्धता झाली, अशी वर्दी देतात. अस्सल भूक ती हीच; व तिची जन्मकथा ही अशी आहे. परमेश्वरी कायद्यानें जर माणसानें आपली राहणी ठेविली, तर सूर्योदय जसा नियमितपणें होतो, तसेंच हिचें आगमनही नियमितपणें होईल.

या अस्सल भुकेचें आगमन होईल, तेव्हांच खावयाचें असा जर आपण नियम ठेविला, तर खरी रुचि तोंडांत उत्पन्न होते, आणि अन्नाला अशी चव येते कीं ज्याचें नांव तें ! ब्रह्मानंदाप्रमाणें खाण्याचा आनंद अनुभवास येतो. अशा वेळीं मिळालेलें अन्न कितीही साधें असेना, तें चांगलें चवदार लागतें व मनाला पुरें समाधान देतें. खमंग, तळलेले, खुसखुशीत, झणझणीत, मसालेदार, असे पदार्थ कृत्रिम भुकेला लागतात. अस्सल भुकेला कांहींही चालतें. साधें अन्न मिळालें कीं तिचें समाधान ! अन्न भराभर खा, असें ही भूक कधींही सांगत नाहीं; सावकाश, बेतानें, मौजेनें खा, असें ती सांगते. अशा रीतीनें अन्नाची खरी मजा व गोडी ती आपल्याला दाखविते.

सृष्टिक्रमानुसार उत्पन्न झालेल्या या भुकेची शांति केल्यानंतर तिची पुन्हा हाक येईपर्यंत आपण कांहीं खातां कामा नये. हा नियम आपण जितका अखंड पाळूं, तितकें आपलें कल्याण आहे. खोट्या भुकेच्या दास्यांतून सुटून खऱ्या भुकेच्या स्वराज्यांत आपण जाऊन मग पडूं. आणि स्वराज्याच्या सुखाचें वर्णन तें काय करावें ! भय, चिंता, रोग यांचें तिथे नांवही नसतें. या सुखाच्या साम्राज्याचा अनुभव घेऊं लागल्यानंतर आपल्या असें प्रत्ययास येतें कीं, आरोग्य हेंच माणसाचें वतन आहे; रोग हा आगंतुक आहे. अस्सल भूक सांगेल तेव्हांच खावयाचें, असा नियम आपण पाळला कीं, पचनक्रिया उत्तम चालते; उत्तम पचनक्रियेनें शुद्ध रक्त तयार होतें; आणि शुद्ध रक्त म्हणजेच आरोग्य.

सकाळीं खाल्लें असतां काय होतें, याचा आपण आतां विचार करूं. आपल्याला भूक—अर्थात् खोटी—लागते, गळल्यासारखें, पोटांत कांहीं नसल्यासारखें वाटतें, चक्कर आल्यासारखेंही होतें; अशीं लक्षणें सकाळीं होतात. पण हीं सगळीं लक्षणें कोठ्याला फाजील श्रम झाले, म्हणजेच

होतात. आपण तीं भुकेचीं लक्षणें असें मानतों. कांहीं तरी खाल्ल्यावांचून बरें वाटावयाचें नाहीं, अशी आपली समजूत होते. अशा रीतीनें खोटी भूक उद्दाम झाली म्हणजे तिचें समाधान होईपर्यंत आपण खातों. तेंसुद्धां न चावतां भराभर खातों, आणि त्याबरोबर हवें तितकें पाणी पितों. कोठ्यांत त्याचें मंथन सुरू होतें; पण त्याच्या पचनाला लागणारा जाठर रस पोटांतील ग्रंथि कांहीं सोडीत नाहींत. कोठा त्याचें एकदां, दोनदां, तीनदां मंथन करितो. अखेरीस त्या काथ्याकुटीनें कोठ्याचे स्नायु थकून जातात. मग तें अन्न आंबूं लागतें. पुढें कुजतें. तें विष रक्तांत भिनतें. रक्त अशुद्ध होतें. रक्ताबरोबर तें विष सगळ्या शरीरांत फिरतें. जो शरीराचा भाग अशक्त सांपडेल, तिथे तें सांठतें. शेवटीं त्या ठिकाणीं रोग व्यक्तावस्थेंत येतो.

मनुष्यानें दोनदां खावें, याला प्राचीन इतिहासकारांचेही दाखले पाश्चात्त्य ग्रंथकारांनीं दिले आहेत. प्राचीन काळीं ग्रीक लोकांच्या साम्राज्याचा विस्तार फारच मोठा होता. त्यांचीं शरीरेंही बघण्यासारखीं असत. चित्रकार व मूर्तिकार त्यांचीं शरीरें नमुन्यादाखल पूर्वीं घेत असत. आजही घेतात. असें राज्यवैभव व शरीरवैभव भोगणारे ग्रीक लोक फक्त दोनदांच खात. दुपारच्यापूर्वीं ते कांहीं खात नसत. इतिहासांत ही गोष्ट नमूद आहे.

पारसीक लोक प्राचीन काळीं सत्तेच्या व वैभवाच्या अगदीं शिखरास पोंचले होते. पण ते दुपारीं एकदांच जेवीत.

ग्रीक व पारसीक लोकांनीं आपल्या राहणींतील हा साधेपणा जेव्हां टाकून दिला व खादाड बनून आपल्या नाशाच्या उतरणीला जेव्हां ते लागले, तेव्हांपासूनच त्यांच्या ऱ्हासाला सुरवात झाली.

दोनदां जेवणें हाच आपलाही खरा रिवाज आहे. पण इंग्रजांच्या अनुकरणानें आम्ही सकाळीं व तिसऱ्या प्रहरीं विलायती शंकरपाळे खातों, व त्यावर कलियुगांतलें अमृत पितों. किंवा फराळाच्या दुकानीं जाऊन अनेक तामस पदार्थ खातों व अमृत पितों. किंवा नुसतेंच अमृत पितों.

पंधराव्या शतकांतील एका समंजस पाश्चात्त्य माणसाचें वचन देऊन हें प्रकरण पुरें करितों. "दिवसांत एकदां खातात ते देवदूत, दोनदां खातात तीं माणसें व तीनदां खातात ते पशु !"

प्रकरण दुसरें.

खावें कसें ? खावें काय ?

खाण्यासंबंधानें तीन प्रश्न लक्षांत घेऊन मनन करण्यासारखे आहेत:-- खावें केव्हां ? खावें कसें ? खावें काय ? पहिल्या प्रश्नाचें उत्तर मागील प्रकरणांत सकारण दिलें आहे. खावें कसें ? या दुसऱ्या प्रश्नाचें उत्तर आपण विचारानें काढलें, व त्यांत ठरलेल्या तत्त्वांप्रमाणें आपण अगदीं बरोबर वागणूक ठेविली, तरी कोठ्याचे आंगीं अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य नाहीं, अशा वेळीं जर आपण खाल्लें, तर खाल्लेल्या पदार्थाचें पचन व्हावयाचें नाहीं. तेणेंकरून रक्त दुष्ट होईल. दुष्ट रक्त म्हणजे रोगच आहे. जरी आपण अगदीं सात्त्विक पदार्थ खाल्ले, व ते जसे खावे, तसेच खाल्ले, तरी ते पचविण्याला कोठ्याची तयारी नाहीं, अशा वेळेला जर ते आपण कोठ्यांत घातले, तर त्यांचें पचन न झाल्यामुळें ते रोग-मात्र उत्पन्न करतील. तात्पर्य, पहिला नियम-खावें केव्हां, हा नियम-सगळ्यांत महत्त्वाचा होय. हा मोडून दुसऱ्या दोन नियमांचें योग्य पालन जरी आपण केलें, तरी कार्यभाग व्हावयाचा नाहीं. तेव्हां आरोग्य लाभावें, अशी इच्छा असल्यास पहिला नियम विशेष लक्षांत ठेवून पाळावा, हेंच उचित होय.

खावें कसें ? हा विचार त्याच्या पुढला. अर्थात् महत्त्वानें याची प्रत दुसरी लागते. पचनक्रियेला सुरवात तोंडांतच होते. तेव्हां आपण आरंभापासूनच जपावें, हेंच योग्य होय. कारण, प्रथम ग्रासाला मक्षिकापात होणें, हें ठीक लक्षण नव्हे. कोणत्याही कार्याला आरंभ ठीक झाला, म्हणजे अर्धे यश हातीं आल्यासारखें होतें. पाया भरण्यांत चूक झाली कीं, सगळी इमारत डळमळते. जें अन्न आपण खातों, त्यांत-त्यांतील प्रत्येक परमाणूंत-लाळेचें यथायोग्य मिश्रण होणें ही गोष्ट पचनाच्या दृष्टीनें अत्यंत महत्त्वाची आहे. तोंडांतील लाळेनें अन्नाचें पचन चांगलें होतें.

तेव्हां ही लाळ अन्न वशाखालीं उतरण्यापूर्वीं, त्यांत यथाप्रमाणांत मिसळेल, अशी तजवीज करणें फारच अगत्याचें आहे. खरी भूक उत्पन्न झाली कीं, तोंडांत लाळही मुबलक उत्पन्न होते. खोट्या भुकेच्या वेळीं नाना प्रकारच्या खमंग, मसालेदार, झणझणीत तोंडीं-लावण्यांनीं ती उत्पन्न करावी लागते. कृत्रिम उपायांनीं अशी लाळ उत्पन्न करणें ही फसवणूक आहे. कारण, त्या वेळीं अन्नाचें ग्रहण करण्याला कोठ्याची तयारी नसते. लाळेला गोंजारून व विलोभवून आपल्याला वश करितां येईल; पण कोठा तसा फसणार नाहीं.

खातांना अगदीं सावकाश खावें. जोंपर्यंत तोंडांतील घासांत रुचि आहे, तोंपर्यंत तोंडांत घातलेला प्रत्येक घास सारखा चावीत असावें. त्यांत रुचि नाहींशी झाली कीं, मग तो वशाखालीं लोटावा. रुचि व भूक या दोन भावना अगदीं निराळ्या आहेत. खाण्याचा सगळा आनंद रुचींत असतो. रुचि नाहीं कीं अन्नांत मौज नाहीं. ‘ भरल्या पोटा उंबर कडू ’ अशी कोंकणांत म्हण आहे. तिचें मर्म हेंच. रुचि ही कोठ्याचें रक्षण करणारी देवता आहे. आपण काय खावें, याचा ती नेमका इषारा देते. अपथ्यकर अन्न कोणचें, याचा निवाडा ती तेव्हांच देते. जें अन्न रुचीला तुष्टि देत नाहीं, तें अन्न आपल्याला पुष्टिही देणार नाहीं.

रुचीच्या मध्यस्तीनेंच अन्नापासून आपल्याला पुष्टीची प्राप्ति होते. रुचीकडून हें काम अर्धवट होतें न होतें, तोंच आपण तें वशाखालीं लोटतों. रुचीची कामगिरी, किंवा त्या कामगिरीचें महत्त्व आम्हांला ठाऊक नसल्यामुळें, किंवा ठाऊक असून अविचारानें आम्ही तिकडे दुर्लक्ष करीत असल्यामुळें खाण्यांतील सगळी मजा आम्ही घालवितों. या आमच्या उतावळेपणाचा परिणाम असा होतो कीं, अपुरें चावलेलें अन्न कोठ्यांत जातें. लाळ जितकी पाहिजे, तितकी त्यांत मिसळलेली नसते. चावण्याचा उपयोग काय, तोंडांतील लाळेचें महत्त्व किती, या गोष्टींकडे लक्ष न गेल्यामुळें आमच्या हातून अशी चूक होते. अन्न सरासरी पोटांत गेलें म्हणजे झालें, अशी आपली सामान्य समजूत आहे. पण ही समजूत आमचा घात करिते. कसा ? व्यवस्थित चावलेलें व यथाप्रमाण लाळ मिसळलेलें अन्न जर कोठ्यांत गेलें, तरच कोठ्याला त्याचें उत्तम पचन

करितां येतें. पण याच्या उलट जर स्थिति असली, म्हणजे योग्य चर्वण होण्यापूर्वीं व पाहिजे तितकी लाळ आंत मिसळण्यापूर्वीं जर अन्न कोठ्यांत गेलें, तर त्याचें पचन करण्याचें सामर्थ्य कोठ्याचे ठिकाणीं नसतें.

अन्न तोंडांत असतांना तेथें त्याला जे संस्कार व्हावयाचे, ते होऊन जर तें घशाखालीं गेलें, आणि कोठा आपलें कर्तव्य बजावण्याला तरतरीत आहे, अशा वेळीं जर तें गेलें, तर कोठ्याला आपल्या वांटणीचें काम पूर्णपणें करितां येईल, असें सुसंस्कृत अन्न त्याला मिळाल्यामुळें त्याचें पचन उत्तम होईल, तेणेंकरून रक्त शुद्ध बनेल आणि रक्त शुद्ध बनलें कीं सोळा आणे आरोग्य लाभलें. खावें कसें ? याचें उत्तर येथपर्यंत दिलें.

आतां तिसरा प्रश्नः—खावें काय ? पहिल्या दोन प्रश्नांना जितकें महत्त्व आहे, तितकें अर्थात् या तिसऱ्या प्रश्नाला नाहीं. जेव्हां खावयाचें तेव्हां, व जसें खावयाचें तसें जर आपण खाल्लें, तर काय खाल्लें, याचें मोठेंसें कांहीं नाहीं. ‘पत्रं, पुष्पं, फलं, तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति,’ या भगवंतांच्या वचनांत ‘भक्ति’ हें पद माझी प्राप्ति होण्याला खऱ्या महत्त्वाचें म्हणून स्वतां भगवंतांनीं सांगितलें आहे. भक्त काय मला अर्पण करितो, इकडे मी पाहात नाहीं, तो कसें अर्पण करितो, इतकेंच मी पाहतों, असें भगवंत म्हणतात. त्याचप्रमाणें भगवंतांची एक विभूति असा जो ‘वैश्वानर’ तोसुद्धां माणसानें मला काय अर्पण केलें, हें पाहात नाहीं, जें काय अर्पण करावयाला त्याचे जवळ असेल, तें तो यथाविधि व यथाकाल अर्पण करीत आहे किंवा नाहीं, एवढेंच तो पाहतो.

पण सामान्य माणसावर ज्ञानापेक्षां अज्ञानजन्य मोहाचा पगडा ज्यास्त बसतो. त्यामुळें अंतःकरण जरी विषयांनीं बुजबुजलेलें असलें, तरी उपासनेचें बाह्य अवडंबर तो माजवितो, बाह्य ‘झळफळ’ तो हवी तितकी करितो, व आपण परमेश्वराची भक्ति करितों, या गोड भ्रमांत झुलत असतो. खाण्याच्या कामांतही त्याची अशीच चूक होते. खाण्याच्या कामीं जे पहिले दोन महत्त्वाचे प्रश्न, ते तो अगदींच गौण मानतो, व तिसऱ्या प्रश्नावर सगळी मदार टाकतो. उपासनेच्या बाह्य थाटांत मुळींच चूक केली नाहीं, किंबहुना तो थाट वाजवीपेक्षां फाजील केला, म्हणजे

परमेश्वर आपला प्रसाद आपल्यावर करणारच, अशी जशी श्रद्धाविहीन पण पूजेचा थाटमाट करणाऱ्या माणसाची खोटी समजूत असते, त्याच-प्रमाणें खाण्याचे कामांत सामान्य माणसाला असें वाटतें कीं, जठराग्नीला आपण वेळीं-अवेळीं पुष्कळशा गोड गोड आहुति दिल्या कीं, त्याचा प्रसाद होऊन आपल्याला पुष्टि व तुष्टि यांचा लाभ झाल्यावांचून राहणार नाहीं.

वरील दृष्टान्तानें खाण्याविषयींच्या तिसऱ्या प्रश्नाला मनुष्यानें नसतें महत्त्व देऊन त्याचें उगीच कसें स्तोम माजविलें आहे, हें कोणाच्याही सहज लक्षांत येईल. या प्रश्नाला मनुष्यानें आपलें उपास्य केलें आहे. या उपास्याचा मनुष्याला सारखा निदिध्यास लागला आहे. काय खावें ? हा प्रश्न कमी महत्त्वाचा आहे, यांत शंका नाहीं. पण दुसऱ्या दोन प्रश्नांच्या मानानें तो कमी महत्त्वाचा, इतकाच अर्थ घ्यावयाचा. म्हणजे त्याचा गौणपणा सापेक्ष आहे. एरवीं स्वतः त्याला चांगलेंच महत्त्व आहे. पण आम्ही त्याला इतर दोन प्रश्नांपेक्षां ज्यास्त महत्त्व दिल्यामुळें सगळा घात झाला आहे. खाल्लें म्हणजे आपल्याला शक्ति येते, एवढेंच अर्धकच्चें तत्त्व लक्षांत बाळगून आम्ही सारासार विचार न करितां ज्या वेळीं जिथे जें सांपडेल, त्या वेळीं तिथे तें पोटांत टाकून द्यावयाचें, असा क्रम सुरू केला. अशा रीतीनें खाण्याचा मूळ हेतु विसरून आम्ही केवळ खादाड बनलों. म्हणजे या कामांत आम्ही पशूंनाही मागें टाकलें. पशु एकदां पोट भरलें, म्हणजे पुन्हा खरी भूक लागेपर्यंत स्वस्थ पडून राहतात. आम्ही तितकाही विचार करीत नाहीं. असो.

अन्न जितकें साधें, तितकें शरीराला पथ्यकर. नानाप्रकारच्या मसा-ल्यांनीं ज्या अन्नाला फार कृत्रिमता आली असेल, तें अन्न आरोग्याला विघातक आहे, असें समजावें. अन्नाचा जसा शरीरावर तसाच वृत्तीवरही परिणाम होतो, हें विसरतां कामा नये. गीता आपणां सगळ्यांच्या परि-चयाची आहे. तींत आहाराचे तीन भाग केले आहेत. सात्त्विक, राजस व तामस. त्यांतील सात्त्विक आहार उत्तम, राजस मध्यम व तामस कनिष्ठ. तें विवरण प्रत्येकानें वाचावें, व त्याप्रमाणें आपला आहार ठेवावा. सात्त्विकपणा हा मनुष्यत्वाला शोभणारा असल्यामुळें आपण

सात्त्विक आहारच ठेवावा, हें निराळें सांगणें नलगे. तळलेले, पोळलेले, झणझणीत, मसालेदार असे पदार्थ राजस अन्नांत मोडतात. त्यांनीं वृत्ति फाजील राजस बनते; व कोठ्यालाही ते अपकार करितात. तेव्हां ते वर्ज्य करावे. तामस पदार्थांचीही वाट तीच. केव्हां खावें, कसें खावें, यासंबंधाचे आपण नियम बरोबर पाळले, व त्या वेळीं व तसें खातांना फार कृत्रिमता ज्यांत आणलेली नाहीं, असेच पदार्थ आपण खाल्ले, तर आरोग्य केव्हांही बिघडण्याची धास्ती नाहीं. सगळ्यांची स्थिति सारखी असते, असें दुर्दैवानें नाहीं. तेव्हां अमुकच पदार्थ प्रत्येकानें खावे, असा सार्वत्रिक नियम घालून देणें, वेडेपणाचें आहे. ज्याला जें अन्न ऐपती-प्रमाणें खातां येईल, तें त्यानें खावें. मात्र योग्य वेळीं खावें, योग्य रीतीनें खावें. तें साधें असावें. त्यांत फाजील कृत्रिमता नसावी. म्हणजे तें सात्त्विक असावें. सात्त्विक अन्न म्हणजे श्रीमंतींचेंच असतें, असें नाहीं. गरीब जें अन्न खातात, त्यांतही सात्त्विक, राजस, तामस हे भेद असता-तच. तेव्हां सात्त्विक हा शब्द ऐकून गरिबांनीं बुजून जाण्याचें कारण नाहीं. 'फाजील' कृत्रिमता नसावी, असें वर म्हटलें. हें विधान थोडीशी सामान्य व्यवहाराकडे दृष्टि देऊन केलेलें आहे. तात्त्विक दृष्टीनें पाहिलें, तर आहारांत कृत्रिमता अगदीं नसावी, सृष्टिनिर्मित फलमूलांवर निर्वाह करावा, हें आरोग्यदृष्टीनें उत्तम. पण सामान्य जनसमूहाचा विचार केला, म्हणजे तो नियम कांहींसा अव्यवहार्य आहे, असें दिसून येईल. ही लेख-माला चालू स्थितींत आपल्याला आपल्या आरोग्याकरितां काय करितां येईल, हेंच दाखविण्याकरितां लिहिलेली असल्यामुळें आजच्या स्थितींत जीं तत्त्वें जवळ जवळ अव्यवहार्य आहेत, तीं सांगत बसण्याचा वेडेपणा तरी कां करावा ?

सगळ्या धान्यांत तेलाचा कांहीं तरी भाग हा असतोच. पण सगळ्या धान्यांचें आपण तेल काढीत नाहीं. कां ? धान्याचा फार भाग फुकट न जातां तेलाचा जितका ज्यास्त अंश मिळेल, तितका आपल्याला पाहिजे असतो म्हणून. गव्हांपासूनही तेल आपल्याला मिळेल. पण त्यांचें तेल आपण काढीत नाहीं. याचें कारण इतकेंच कीं, गव्हांत तेलाचा अंश अगदींच कमी असतो. म्हणजे प्राप्तीच्या मानानें नास फार होतो. अर्थात्

व्यापारी बाजूनें गव्हांचें तेल काढणें फायद्याचें नाहीं. करडई, भुईमूग, तीळ, करंज्या, जवस, शिरस, वगैरे यांत तेलकट भाग ज्यास्त असून त्या मानानें फुकट जाणारा भाग फार कमी असतो. म्हणून आपण तीं तेलाला पसंत करितों.

अन्नालाही हाच नियम लागू आहे. आज पाश्चात्त्य देशांत नाना-प्रकारचे शास्त्रीय शोध लावण्यांत अनेक तज्ज्ञ जे गढून गेले आहेत, त्यांचा हेतु तरी काय ? थोड्या श्रमांत पुष्कळ सुख मिळविण्याचा प्रयत्न, ही त्यांच्या एकंदर खटपटीची व्याख्या आहे. हेंच तत्त्व नेमकें आहारां-तही ठेवावें. पोषक भाग ज्यास्त असावा, फुकट जाणारा भाग अगदीं कमी असावा, व उगाच पचनेंद्रियांवर फाजील ताण पडूं नये, ही आहा-रांत दृष्टि असावी. म्हणजे हेंच दुसऱ्या शब्दांत सांगावयाचें, तर असें म्हणतां येईल कीं, ज्या पदार्थांत सत्त्व ज्यास्ती व जे पचायलाही फार जड नाहींत, ते पदार्थ खाण्याला आरोग्याच्या दृष्टीनें उत्तम. वर सांगित-लेल्या ' सात्त्विक आहार ' या दोन शब्दांत हें सगळें विवरण येतें, हें आतां निराळें सांगावयास नको. आहारानें आपल्याला जें कार्य साधावयाचें आहे, तें फक्त सात्त्विक आहारानेंच साधतें. कारण—

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

यांत जे आहाराचे—सात्त्विक आहाराचे—धर्म सांगितले आहेत, त्यां-पेक्षां आपल्याला तरी अन्न खाऊन काय मिळवावयाचें आहे ?

मागें याच प्रकरणांत रुचीविषयीं थोडी माहिती दिलीच आहे. अन्नाची निवड करण्यांत रुचीचें महत्त्व फार आहे. सामान्यपणें असें समजावें कीं, जो पदार्थ रुचीला अप्रिय नाहीं, तो पथ्यकर व आरोग्यकारक आहे, व तो पोटांत घातल्यानें कांहीं अपाय व्हावयाचा नाहीं. अपायकारक पदार्थ पोटांत जाऊं नयेत, याचसाठीं रसनेंद्रिय परमेश्वरानें तोंडांत ठेवून दिलें आहे. कोणचा पदार्थ खाण्याला योग्य आहे, याची परीक्षा माकडें वगैरे प्राणी या रसनेंद्रियाच्या द्वारानेंच करितात, ही गोष्ट अनुभवसिद्ध आहे. पण ज्यानें आपलें रसनेंद्रिय सोंवळें व शाबूद ठेविलें आहे, त्याला ही

कसोटी चालेल. नानाप्रकारचे घातुक पदार्थ खाऊन व पिऊन बहुतेक स्त्री-पुरुषांनीं आपल्या या रसनेंद्रियाची नैसर्गिक शक्ति दूषित केलेली असते. मद्यादि पदार्थांचें पहिल्यानें मनुष्य सेवन करूं लागला, म्हणजे जीभ आपली नाखुषी दर्शविते, आपलेकडून प्रतिकार करिते; पण माणसानें हट्ट चालविला म्हणजे तिचा निरुपाय होतो. तिच्या स्नायूंची शक्ति बोथट होते. मग तिला पथ्यकर व अपथ्यकर यांतील भेद समजेनासा होतो. तंबाखू खाणें, चहा पिणें, खूप गरम मसाले घातलेले ठसठशीत पदार्थ खाणें इत्यादि गोष्टींनीं रुचीची मूळ शक्ति बिघडते. ज्याला अगदीं साधें अन्न खाण्याची संवय आहे, त्याची रुचि शाबूद असते. चावट झालेली रुचि व स्वाभाविक रुचि, यांतील भेद ओळखण्याला मनुष्यानें शिकलें पाहिजे. स्वाभाविक रुचि हीच खरी रुचि होय, हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे. जो खाण्यापिण्यांत कोणताही अत्याचार करीत नाहीं, खरी भूक लागते, तेव्हांच जो खातो, व सात्त्विक पदार्थ खातो, तेही जसे खावे तसे खातो, त्याची रुचि ठिकाणावर असते. चर्वणाचे कामीं उपेक्षा केल्यानेंही रुचि दुष्ट होते. लाळेचें मिश्रण यथाप्रमाण न झाल्यामुळें रोगाचें बीज पेरलें जातें.

जसें रुचीचें तसेंच घ्राणेंद्रियाचेंही खाद्य पदार्थांची निवड करण्याला मोठें साहाय्य होतें. मनुष्येतर प्राणी नवीन पदार्थ पहिल्यानें हुंगतात, मग जिभेनें त्याची चव घेतात. या दोन्ही इंद्रियांनीं तो पसंत केला, म्हणजे मग ते तो खातात. मनुष्य फाजील शहाणा पडल्यामुळें तो आपल्या हातांनीं या दोन्ही शक्ति गमावून बसला आहे. हीं दोन्ही इंद्रियें स्थितीवर असलीं, दुष्ट संवयींनीं व संस्कारांनीं तीं बिघडलीं नसलीं, तर अमुक पदार्थ खाऊं नको, तो कोठ्याला अपाय करील, अशी सूचना तीं दिल्यावांचून रहात नाहींत. जे पदार्थ वासानें मधुर व सुखकारक असतात, तेच निरोगी प्रकृतींना पसंत पडतात. जे पदार्थ घ्राणेंद्रियाला स्पष्टपणें अप्रिय असतात, त्या पदार्थांबद्दल पहिल्यानें कोणालाही तिटकारा वाटतो. पण संवयीनें त्यांतच सुख वाटूं लागतें. तंबाखू ओढण्याची व खाण्याची ज्यांना संवय आहे, त्यांनीं पहिल्यानें जेव्हां तो खाल्ला किंवा ओढला, त्या प्रसंगाची स्वस्थ चित्तानें आठवण करावी, म्हणजे त्या

प्रसंगीं त्यांच्या प्रकृतीनें कसा तिटकारा व्यक्त केला, हें त्यांच्या लक्षांत येईल. तात्पर्य, ज्याला आपलें आरोग्य उत्तम रहावें, असें वाटत असेल, त्यानें कोणतेंही व्यसन धरूं नये, खाण्यापिण्यांत अत्याचार केव्हांही करूं नये, पाण्याशिवाय कोणताही पदार्थ पिऊं नये, दोनदांच साधें अन्न खावें, तेंही चांगलें चघळून खावें, खरी भूक लागली नसेल, तेव्हां हट्टानें खाऊं नये, लंघन करावें, लंघनांत ताजें थंड पाणी थोडथोडें प्यावें, एकदम पुष्कळ पाणी पिऊं नये.

आतां या ठिकाणीं एक प्रश्न ओघानेंच उभा राहतो. त्याचा आपण यथाशक्ति विचार करूं. तो प्रश्न असा: मांसाहार मनुष्याला योग्य कीं अयोग्य ? प्रश्न बिकट आहे, वादग्रस्त आहे. पृथ्वीवर एकंदर जीं माणसें आहेत, त्यांत मांसाहाऱ्यांचें संख्याधिक्य आहे. मांसाहार त्याज्य ठरवून आज तो सगळ्यांनीं सोडावा, असें म्हटलें, तरी तो कोणी सोडतील, हें शक्य नाहीं. कारण संवयीचा अम्मल कांहीं विलक्षण आहे. आपल्याला जडलेल्या किती तरी गोष्टी अनिष्ट आहेत, हें आपल्याला युक्तिवादानें पुष्कळ वेळा पटतें. पण वेळ आली कीं, पुराणांतील वांगीं पुराणांत राहतात. तरी ' काशीस जावें नित्य वदावें, ' या न्यायानें आपल्याला जें सत्य वाटतें, तें लोकांच्या चांगल्याकरितां बोलत असावें. ज्याला वाटेल तो तें उचलील, नाहीं तर सोडील. गाजराच्या पुंगीची अवस्था ! असो.

एकंदर सृष्ट पदार्थांचे तीन वर्ग किंवा कोटि आहेत: प्राणिकोटि, उद्भिजकोटि व खनिजकोटि. हवा व सूर्याचा प्रकाश या दोन वस्तु सगळ्यांना सामान्यपणें लागतात. त्या सोडून देऊन विचार केला, तर आपल्या असें लक्षांत येतें कीं, वरील तीन कोटींपैकीं प्रत्येक कोटि आपल्याला लागणारीं पोषण द्रव्यें खालच्या कोटीपासून घेते. उद्भिज-कोटि आपला निर्वाह खनिज कोटीवर करते; आणि प्राणिकोटि आपला निर्वाह उद्भिज-कोटीवर करते. निदान तिनें तो तसा करावा, हें सृष्टिक्रमाला धरून आहे. हा सृष्टिनियम जर मनुष्यानें पाळला, आणि त्याबरोबर खाण्याचे दुसरे दोन नियम—केव्हां खावें, कसें खावें, हे नियम-जर पाळले, तर त्याच्या रक्ताचा बिघाड केव्हांच होणार नाहीं. मांसा-

हाराशिवाय खरी शक्ति येत नाहीं, असें कांहींचें म्हणणें आहे. पण हें म्हणणेंही युक्तीला धरून नाहीं. हत्ती, घोडा, बैल, उंट, काळवीट इत्यादि किती तरी प्राणी वनस्पत्याहारी आहेत. हत्ती व गेंडे यांच्यासारखी शरीराची वाढ, रानडुक्कर किंवा घोडा यांच्यासारखी शक्ति, काळविटा-सारखी चपलता उत्पन्न करण्याची योग्यता वनस्पतींच्या आंगीं पूर्णपणें आहे, असें सिद्ध होतें. एका प्रकारचें क्रौर्य किंवा उन्मत्तता मांस न खाणाऱ्या प्राण्यांत उत्पन्न होत नाहीं, एवढेंमात्र खरें. पण या गुणाची मनुष्याला किती आवश्यकता आहे, हें विचार करण्यासारखें आहे. वाघा-सारखें, सिंहासारखें क्रौर्य मनुष्याला इष्ट आहे, तमोवृत्ति मनुष्याला पाहिजे आहे, असें कोणी म्हणेल, तर नाइलाज आहे. घोडा वगैरे प्राण्यांत किती तरी कांटकपणा असतो. त्यांची वृत्तिही चांगली असते. हाच नियम मनुष्यालाही लागू असावा. परमेश्वराचीही अशीच इच्छा दिसते. म्हणूनच त्यानें नानाप्रकारचीं धान्यें, नानाप्रकारचीं फळें, नानाप्रकारच्या वनस्पति उत्पन्न केल्या आहेत. हेतु हा कीं, मनुष्याला निर्वाहाला तोटा पडूं नये. तेव्हां मांसाहार हा मनुष्याचा स्वाभाविक आहार नव्हे, त्याचा खरा आहार नव्हे.

मनुष्य--प्राणी हा ज्ञानसंपन्न आहे. सारासारबुद्धि त्याला आहे. तेव्हां आपल्यासारखेच सुखदुःखादि विकार ज्यांना आहेत, असें प्रत्यक्ष स्थूल दृष्टीनेंही दिसतें, त्या प्राण्यांची हत्या करणें--केवळ स्वार्थासाठीं, जिव्हा-लौल्य पुरविण्यासाठीं हत्या करणें--हें त्याला केव्हांही शोभत नाहीं. मोठा राक्षस आला, आणि त्यानें आपलीं पोरेंबाळें आपल्या डोळ्यांदेखत मारून खाल्लीं, तर ती गोष्ट आपल्याला कशी रुचेल बरें ! आपल्यावरून जगाची पारख करावी, हा नियम जर सत्य असेल, तर इतर प्राण्यांना आपण मारतों, त्या वेळीं त्यांना काय वाटत असेल, याचा विचार करा-याला नको का ? आमची ते राक्षसांतच गणना करीत नसतील का ? व तशी होणें हें मनुष्यत्वाला धरून आहे का ?

परमेश्वर सर्वांत भरून राहिला आहे, असा अद्वैताचा सिद्धान्त आहे. तरी मनुष्यांत त्याची व्यक्ति अधिक असते. व अवतारी पुरुषांत ती सगळ्यांत अधिक असते. ‘ काया ही पंढरी, आत्मा हा विठ्ठल ’ असें

तुकाराममहाराजांनीं म्हटलें आहे. तात्पर्य, मनुष्याच्या शरीराला देवळाची योग्यता आहे. देऊळ किती पवित्र ठेवलें पाहिजे, हें काय सांगावें ! तें निर्मल असावें, शुद्ध असावें, मोहक व रमणीय असावें; म्हणजे कायिक, वाचिक व मानसिक बाजूंनीं तें पवित्र असावें. परमेश्वराला जें अन्न प्रिय आहे, तें आपण खाल्ल्यावांचून तें देवालय पवित्र कसें राहील बरें ?

शास्त्रीय बाजूनेंही या प्रश्नाचा विचार करितां येण्यासारखा आहे. जे प्राणी मनुष्य खातो, त्या प्राण्यांचें मांस तरी कसलें बनलेलें असतें ? ते प्राणी जें कांहीं खातात, त्यांतील पोषक द्रव्यांचें तें बनलेलें असतें. ते प्राणी वनस्पति खातात, त्यांतील पोषक द्रव्यें काढून घेतात, व त्याज्य तो भाग टाकून देतात. तेव्हां प्राण्यांचें मांस म्हणजे वनस्पतींचेंच केवळ विकृत रूप आहे. अतएव मांस खाणें म्हणजे अप्रत्यक्षपणें वनस्पति खाणेंच आहे. पण त्या वनस्पति विकृत असतात; त्यांचे गुणधर्म भलतेच झालेले असतात. तेव्हां प्रत्यक्ष वनस्पति खाणें, परमेश्वरानें जशा त्या निर्माण केल्या, तशा त्या खाणें, मधुर, सरस, जीवनप्रद व पुष्टिदायक अशा स्थितींत त्या खाणें, हें अधिक इष्ट नाहीं का ? मांसान्न खाणें म्हणजे नव्यापेक्षां ज्यास्त किंमत देऊन जुने कपडे विकत घेण्यासारखें आहे. नव्यापेक्षां जुने कपडे ज्यास्त उपयोगीं कधीं तरी पडतील का ? ते अधिक टिकतील का ? कधींही टिकणार नाहींत. मग असा वेडेपणा करण्यांत अर्थ कोणता ? तेव्हां मांसाहार हा अशास्त्रीय आहे, सृष्टिक्रमाला सोडून आहे.

मनुष्यानें मांसाहार कां करूं नये, याला दुसरेंही कारण आहे. प्राण्याचें शरीर एका सचेतन परमाणूपासून बनलेलें असतें. ही शरीररचना सारखी सुरू असते. शरीरांतील प्रत्येक परमाणु हरघडीला बदलत असतो. जे परमाणु मृत होतात–झिजून फुकट जातात–त्यांच्या जागीं नवे परमाणु येत असतात. हें स्थित्यंतर सारखें चालू असतें. प्राणी मारला कीं, हें स्थित्यंतर एकदम बंद पडतें. त्याच्या शरीरांत हे झिजलेले किंवा मृत झालेले परमाणु पुष्कळ असतात. प्राण निघून गेल्याबरोबर ते पहिल्यानें कुजूं लागतात. ते मनुष्यानें खाल्ले कीं, ते मुळींच पचत नाहींत. तेणें-

करून पचनेंद्रियें लवकर निकामी होतात. ते पचविण्याकरितां मनुष्य मद्यादीचें सेवन करितो. म्हणजे बुडत्याचा पाय खोलांतच !

जे प्राणी खाण्याकरितां मारतात, त्यांतील तीनचतुर्थांश रोगग्रस्त असतात. त्या रोगांचीं बीजें तें मांस खाणाऱ्या माणसांच्या शरीरांत शिरतात. शेवटीं तीं बीजें त्याला यमाकडे पोंचवितात.

उद्भिज्जकोटि व प्राणिकोटि यांत एक मोठें अंतर आहे. त्याचा उल्लेख वर आलाच आहे. कोणतें ? प्राण्याच्या शरीराचे नेहमीं चलनवलनादि व्यापार सुरू असतात, त्यांमुळें त्याच्या शरीराचे परमाणु सारखे झिजून निर्जीव होतात. त्या झिजलेल्या परमाणूंची जागा नवे परमाणु घेत असतात. यामुळें प्राण्याचे शरीरांत निरंतर स्थित्यंतर सुरू असतें. हें मागें सांगितलेंच आहे. मोडतोडीचें काम व दुरुस्तीचें काम हीं दोन कामें प्राण्याचे शरीरांत सारखीं चालू असतात. वनस्पतींत अशी झीज होत नाहीं, असें तज्ज्ञांचें म्हणणें आहे. जर होत असेल, तर ती अत्यंत अल्प असली पाहिजे, असें ते म्हणतात. तेव्हां वनस्पतींत एकच कार्य चालू असल्यामुळें—पुष्टीचेंच, वाढीचेंच तेवढें कार्य चालू असल्यामुळें—व प्राण्याचे शरीरांत दोन कार्यें—झिजेचें व दुरुस्तीचें अशीं दोन कार्यें—चालू असल्यामुळें वनस्पतींपासून माणसाच्या शरीराला पुष्टि ज्यास्त मिळणार, हें उघड होतें. मांसाचें जडान्न खाल्ल्यावर मनुष्याला मांद्य येतें, आळस येतो, पण द्राक्षें, संत्रीं, अंजीर खाल्ल्यानें त्याला हुषारी येते, त्यांतलें बीज हेंच आहे. मांसानें मांस वाढतें, रक्तानें रक्त वाढतें, मेंदूनें मेंदू वाढतो, मांस हें पचन झालेलें वनस्पत्यन्नच आहे, इत्यादि विधानें शास्त्रीय दृष्टीनें खरीं नाहींत.

पाश्चात्त्य देशांत अलीकडे जे प्रयोग करण्यांत आले आहेत, त्यांवरूनही वनस्पत्याहारच श्रेष्ठ ठरतो. त्या प्रयोगांवरून असें सिद्ध झालें आहे कीं, निर्मांसाहारानें मनुष्याच्या शरीराचा कांटकपणा वाढतो. मांसाहारी व निर्मांसाहारी अशा मल्लांच्या कुस्त्या लावल्यानंतर असें स्पष्ट दिसून आलें आहे कीं, निर्मांसाहारी मल्ल अखेरपर्यंत टिकाव काढून मांसाहाऱ्यांना चीत करितात. या गोष्टी इतक्या धडधडीत सिद्ध झाल्या आहेत कीं, मांसाहाराचे जे पक्षपाती आहेत, त्यांना पळवाटच सांपडत नाहीं. असें व्हावें कां ? याचें कारण तिकडील शास्त्रज्ञांना जरी अद्याप सांपडलें नाहीं, तरी

वस्तुस्थिति तशी होते, ही गोष्ट कोणालाच नाकारतां येत नाहीं. प्रयोगान्तीं असें स्पष्ट सिद्ध झालें आहे कीं, निर्मांसाहारानें शरीरें मजबूत व कांटक होतात, मेंदू तरतरीत राहतो, व मांसाहारानें याच्या उलट स्थिति होते.

आणखी एक विचार असा आहे कीं, ज्या माणसांकडे या प्राण्यांची हत्या करण्याचें काम असतें, तीं माणसें कठोर बनतात. त्यांना दयामाया राहात नाहीं. तीं माणसांतून उठतात, असें म्हटलें तरी चालेल. अमेरिकेंतील शिकागो शहरांत असें दिसून आलें आहे कीं, सुऱ्यानें तेथें जितके खून होतात, तितके खाटकांकडून होतात. मनुष्याच्या जिव्हालौल्याचा पहा किती घातक परिणाम आहे तो ! 'अहिंसा परमो धर्मः' असें आपलें शास्त्र सांगतें; 'तूं हिंसा करूं नको,' असें खिस्ती शास्त्र सांगतें; 'आंगावरची ऊही मारूं नको,' असें मुसलमानी शास्त्र सांगतें. पण मतलबापुढें शास्त्राला विचारतो कोण ? आपल्या सोयीला पडेल, तें शास्त्र पाळायचें झालें !

शरीर सुस्थितींत राहण्याला केव्हां प्यावें व काय प्यावें, याचाही विचार होणें आवश्यक आहे. तोंडांत घास असतांना पाणी पिऊं नये. तसें पाणी प्याल्यानें अन्नाचें पुरें चर्वण होण्यापूर्वीं तें खालीं उतरतें. रुचीला अन्नांतील सत्त्व काढून घेण्याला तेणेंकरून सवड सांपडत नाहीं. लाळेऐवजीं पाणीच अन्नांत मिसळतें. तें पाणी पोटांत गेलें म्हणजे जाठर रस निःसत्त्व करितें. त्यामुळें कोठ्याची पचनशक्ति बिघडते. म्हणून जेवतांना पाणी पिऊं नये. तसेंच, जेवणापूर्वीं अर्धा तास व जेवणानंतर तास किंवा दोन तास पाणी पिऊं नये. तहान लागेल, तेव्हांच पाणी प्यावें. कोठ्याला पाण्याची जरूर लागली, म्हणजे घसा कोरडा व्हावा, अशी परमेश्वरी योजना आहे. असा घसा कोरडा झाला नसेल, त्या वेळीं माणसानें कांहींही पिऊं नये. तहान लागली म्हणजे निर्मळ गार पाणी जितकें रुचकर लागतें व जसें समाधान देतें, तितकें रुचकर कांहीं लागत नाहीं व तितकें समाधानही कशानें होत नाहीं. पाणी जितकें शरीराचें हित करितें, तितकें हित दुसरा कोणचाही पिण्याचा पदार्थ करीत नाहीं. पाणी हें सृष्टिनिर्मित पेय आहे; व तें मनसोक्त प्यालें तरी दुष्परिणाम

कधींही व्हावयाचा नाहीं. बाकी सगळीं पेयें कृत्रिम असल्यामुळें कमी-ज्यास्ती प्रमाणांत शरीराला तीं अपायकारक झाल्यावांचून राहात नाहींत. तेव्हां ज्याला आपलें आरोग्य केव्हांही बिघडूं नये, असें वाटत असेल, त्यानें पाण्याशिवाय कांहींही पिऊं नये.

प्रकरण तिसरें.

—:o:—

आणखी कांहीं गोष्टी.

आरोग्य उत्तम राहण्याला खाण्यापिण्यांत कोणती दक्षता बाळगावी याचें पहिल्या दोन प्रकरणांत दिग्दर्शन केलें. ते खाण्यापिण्याचे नियम यथास्थित पाळले, तरी तेवढ्यानें आपलें काम पूर्णपणें साधावयाचें नाहीं. आरोग्यरक्षणाचे दुसरे नियम आहेत, तेही आपण ठाऊक करून घेतले पाहिजेत, त्यांना अनुसरून आचरण ठेविलें पाहिजे, तरच उत्तम आरोग्याची प्राप्ति आपल्याला होईल. असे कांहीं नियम या प्रकरणांत देण्याचा विचार आहे. त्या गोष्टी कांहीं नवीन आहेत, असें नाहीं. त्या साध्या आहेत, सगळ्यांच्या परिचयाच्या आहेत. पण त्या कोणाला उमजत नाहींत, व त्यामुळें त्यांचें यथास्थित पालन कोणाकडून होत नाहीं. ज्या साध्या गोष्टी आपल्याला ठाऊक आहेत, असें आपण म्हणतों, त्या गोष्टी आपल्या आचरणांत येत नाहींत, म्हणूनच सगळा घोंटाळा होतो. सदर गोष्टींचें सांगोपांग विवरण येथें करितां यावयाचें नाहीं; पण या लेखमालेंत त्यांचा उल्लेखही न करणें अनिष्ट आहे, असें वाटल्यावरून त्यांची थोडक्यांत माहिती देण्याचा विचार आहे. या सगळ्या गोष्टी एका प्रकरणांत जरी घातल्या आहेत, तरी त्यांचें महत्त्व कमी आहे, असें-मात्र नाहीं. असो. आपण एकेका गोष्टीचा आतां विचार करूं.

घर व परसूं.

अहोरात्रीचा आपला काळ घरांत जातो. तेव्हां घराची जागा व मांडणी या आरोग्याला साधक अशाच असल्या पाहिजेत. त्या जर तशा

नसतील, तर घरांत राहणाऱ्या माणसांचें आरोग्य व्यवस्थित केव्हांही राहावयाचें नाहीं. घराची जागा उंचावर असावी; निदान सभोंवतालच्या जागेपेक्षां किंवा रस्त्यापेक्षां खोलगट नसावी. जागा उंच असली, तर हवा व सूर्यप्रकाश हीं मुबलक मिळतात, पावसाचें वगैरे पाणी घराजवळ सांठत नाहीं, घरांत ओल येत नाहीं, चिलटें होत नाहींत व त्यामुळें हिंवतापाचा उपद्रव होण्याचा संभव नाहींसा होतो. हवा व सूर्यप्रकाश यांच्यासारखें रोगजंतुनाशक व आरोग्यसाधक दुसरें कांहीं नाहीं. तेव्हां घराची मांडणी अशी असावी कीं, हीं दोन्ही घरांत चांगलीं खेळतील. घरें होतां होईल तों पूर्वाभिमुख बांधावीं, असा जो जुना रिवाज आहे, त्याचा हेतु हाच. पुण्यासारख्या दाट वस्तीच्या शहरांत घराला घर अगदीं चिकटून बांधण्याची, व घर बहुधा तिघई बांधण्याची चाल आहे. तेणेंकरून घरांत—विशेषतः मधल्या घईत—हवा मुळींच खेळत नसते व उजेडाचें नांवही नसतें. मधल्या घईत दिवसा दिवा लावल्यावांचून कांहींही दिसत नाहीं, अशीं पुष्कळ घरें पुण्यांत आहेत. कोंकणांत घराला घर लागलेलें आहे, अशी जरी फारशी स्थिति नाहीं, तरी तिथें घरें बांधतांना त्यांच्या चारी बाजूंना मोठमोठ्या पडव्या काढतात. त्यामुळें मुख्य इमारतींत हवा व उजेड यांचा प्रवेश होण्याला फारच अडचण पडते. मिळून गोळाबेरीज एकच. तेव्हां पुण्यासारख्या शहरांत ज्यांना नवीन घरें बांधावयाचीं असतील, त्यांनीं घराच्या चारी बाजूंना मोकळी जागा सोडून तीं बांधावीं, हेंच आरोग्याच्या दृष्टीनें इष्ट आहे. असें करतांना घराची लांबी एकदोन खण कमी होईल, हें खरें; पण आरोग्यबाधक अशी पुष्कळ जागा असण्यापेक्षां आरोग्यसाधक अशी थोडी जागा असणें फार चांगलें, हें थोडा विचार केल्यावर कोणाही माणसाला पटणारें आहे. इतकेंच नव्हे, तर घरांतील सगळ्या माणसांचें आरोग्य साधून जर दुसऱ्या कोणत्या बाबतींत नुकसान होत असेल, तर तें कितीही झालें, तरी पतकरावें, पण आरोग्य साधावें. आरोग्याचें महत्त्वच तसें आहे. त्याच्या तोडीला जगांत दुसरी कोणतीही गोष्ट लागावयाची नाहीं. असो. ज्यांना आपल्या घराला पडव्या काढावयाच्या असतील, त्यांनीं त्या दोनच बाजूंना काढाव्या; विशेषतः पूर्व व पश्चिम या

दोन बाजू अगदीं खुल्या ठेवाव्या. त्याचप्रमाणें घरांच्या कोठल्याही भागांत ओल येत असेल, तर तें पहिल्यानें काढून टाकण्याची तजवीज करावी. ओलापासून सर्दी होते, अपचन होतें व मग संधिवातासारखे किंवा हिंवतापासारखे हट्टी रोग जडतात. पुण्यासंबंधानें असें म्हणतां येईल कीं, ज्या घरांना कुठेही लोणा नाहीं, अशीं घरें शेंकडा पंचवीस तरी सांपडतील कीं नाहीं, याचा वानवाच आहे. लोणा येणें हा मातीचा दोष असतो, व तो काढून टाकण्याची तजवीज केल्यास तो निघण्यासारखा आहे. ज्याला बैठें घर बांधावयाचें असेल त्यानें त्याची मांडण बरीच उंच धरावी. ठेंगण्या मांडणीनें घराला कोंदडपणा येतो. घर गरिबाचें असो कीं श्रीमंताचें असो; त्यांत उजेड व हवा हीं चांगल्या तऱ्हेनें खेळण्याची तजवीज झालीच पाहिजे. कारण आरोग्य हें गरिबाला पाहिजे व श्रीमंताला नको, किंवा श्रीमंताला पाहिजे व गरिबाला नको, अशांतला मुळींच भाग नाहीं. श्रीमंतांना, गरिबांना सगळ्यांना त्याची जरूर आहे.

आपला सगळा व्यवहार पाण्याशीं असतो; व तो योग्यही आहे. पण या व्यवहारामुळें घरांत किंवा घराच्या आसपास पाणी सांडण्याचे प्रसंग फार येतात. हें सगळें सांडपाणी घराच्या आसपास जिरणार नाहीं, अशी कांहीं तरी योजना करणें हें अत्यंत अगत्याचें आहे. आपल्या लोकांचें या गोष्टीकडे अगदीं दुर्लक्ष असतें, असें मोठ्या दुःखानें म्हणावें लागतें. कांहीं शहरांतून सगळ्या गांवाचें सांडपाणी दूर नेऊन सोडण्याकरितां मोठमोठ्या गांवमोऱ्या बांधलेल्या असतात. अशा मोऱ्या ज्या शहरांत असतील, त्या शहरांतील लोकांना या बाबतींत फारशी पंचाईत नाहीं. आपल्या आवारांतील सगळें सांडपाणी व्यवस्थित बांधून आणून गांवमोरीला मिळविलें, कीं त्यांचें काम झालें. पण ज्या गांवांना अशी कांहीं तजवीज नसेल, त्यांना हा सांडपाण्याचा प्रश्न मोठा बिकट आहे, यांत शंका नाहीं. पण तो बिकट प्रश्न कसा तरी सोडविल्यावांचून गत्यंतर नाहीं. तो ज्यानें त्यानें आपल्या परिस्थितीप्रमाणें सोडवावा, हेंच उत्तम. सगळ्यांना सारखी लागू पडेल अशी सूचना करणें कठिण आहे. पण कोणत्याही सबबीवर पाणी घराजवळ जिरूं देणें अगदीं अनिष्ट आहे, इतकेंमात्र खरें. असें वाटतें कीं, खेडेगांवांतील लोकांना हा प्रश्न

लवकर सोडवितां येईल. सगळें सांडपाणी घरापासून लांब बांधून नेऊन तें एका बारिकशा पक्क्या हौदांत सोडून दिलें, व त्यावर वेळोवेळीं मातीचे थर लोटून जर खत बनविण्याचा प्रयत्न केला, तर तो यशस्वी होईल, असें वाटतें. तेणेंकरून दुहेरी कार्य होईल; सांडपाण्याचा निकाल चांगला होईल, व आयतें खत मिळेल. पण असे निदान दोन हौद तरी बांधून ठेविले पाहिजेत. म्हणजे एक मातीनें भरला कीं, दुसरा उपयोगांत आणतां येईल. मोठ्या गांवमोऱ्या बांधण्याची योजना केल्यावांचून हा प्रश्न चांगला सुटावयाचा नाहीं. तेव्हां अशी योजना करण्याची लवकर तजवीज करणें हे शहरपंचायतीचें कर्तव्य आहे. घरांत जशा ठिकठिकाणीं मोऱ्या पाहिजेत. तशाच घराबाहेरही एकदोन मोठ्या मोऱ्या जलाभेद्य अशा बांधलेल्या असाव्या. स्नान करणें, हात, पाय, तोंड धुणें, धुणीं धुणें, भांडीं घांसणें वगैरे विशेष पाण्याच्या खर्चाचीं कामें करण्याकरितां बाहेर एक मोठी मोरी असावी. व तिला गळ्यापर्यंत भिंती घातलेल्या असाव्या. दुसरी अशीच मोठी मोरी मुतारी म्हणून असावी. तीही पक्की बांधलेली असून चारी बाजूंनीं बंद असावी. प्रत्येक घराला इतक्या सोई असणें आरोग्याचे दृष्टीनें अत्यंत हितावह आहे. आडगांवांतून मुतारीच्या वगैरे मुळींच सोई केलेल्या नसतात. त्यामुळें आवारांत जिथे ज्याला वाटेल तिथे त्यानें लघवीला बसावें, असा प्रकार होतो. पण तो कोणत्याही दृष्टीनें इष्ट नाहीं; आरोग्याच्या नाहीं, शिष्टतेच्या नाहीं. मुतारीची सोय नसली, म्हणजे बायकांचे जे हाल होतात, ते त्यांचे त्यांना माहीत. तेव्हां या कामीं त्यांची लाज राखणें, हें पुरुषांचें कर्तव्य आहे. पुण्यासारख्या शहरांतही मुताऱ्यांची व्यवस्था ज्यांना केलेली आहे, अशीं घरें फारच थोडीं आहेत. रस्त्यावरही सार्वजनिक मुताऱ्या जितक्या असाव्या, तितक्या व जशा व्यवस्थित असाव्या, तशा नसल्यामुळें रस्त्यांच्या दोन्ही बाजू मुताऱ्याच बनविलेल्या दृष्टीस पडतात. असो. सांगण्याचें तात्पर्य एवढेंच कीं, प्रत्येक घरांतील सांडपाण्याचा व्यवस्थित निकाल होईल, अशी कांहीं तरी तजवीज त्या घराच्या मालकानें-मग तो शहरांतला असो कीं खेड्यांतला असो-आपापल्याला परिस्थितीप्रमाणें केली पाहिजे.

घराच्या आसपास जर सुदैवानें आवार किंवा परसू असेल, तर तें

आरशासारखें स्वच्छ ठेवण्याचा नेहमीं प्रयत्न केला पाहिजे. त्यांत कोठें खळगे असतील, तर ते भरून काढले पाहिजेत. म्हणजे आवारांत पाण्याचीं डबकीं सांठण्याला कोठेंही सवड नसावी. अशीं डबकीं सांठल्यानें चिलटें होतात; व तीं झाल्यानें हिंवताप उत्पन्न होतो. आवारांत किंवा घराभोंवतीं जेवढी मोकळी जागा असेल, तेवढ्या जागेंत तुळशी, गुलाब, मोगरा, जाई, जुई, वेल, कट्टूलिंब वगैरे आपलीं देशी झाडें जितकीं जागेच्या सवडीप्रमाणें लावतां येतील, तितकीं नीटनेटकीं व व्यवस्थित लावावीं. म्हणजे प्रत्येक घराजवळ जागेच्या अवकाशाप्रमाणें लहानमोठी बाग असावी. ती श्रीमंतांच्याच घरांजवळ असावी, असें कांहीं नाहीं. श्रीमंत जर नोकरांकडून बाग करीत असतील, तर गरिबांनीं ती अंगमेहनतीनें करावी. तेणेंकरून श्रीमंतांना जो लाभ होत नाहीं, तो गरिबांना होईल. म्हणजे बागेंत कष्ट करण्यानें त्यांना आयता व्यायाम घडेल. अशी बाग केल्यानें बरेच फायदे होतात. घराच्या आसपास स्वच्छता आपोआप राहते, तुळशीफुलांनीं हवा अनायासें शुद्ध होते, व ती बागेची शोभा पाहून मन प्रसन्न होतें.

घरांत जिकडे तिकडे मूर्तिमंत टापटीप नांदत असावी. घरांत पाऊल टाकल्याबरोबर आपण एखाद्या प्रदर्शनाचे मंडपांत पाऊल टाकलें कीं काय, असें वाटावें. प्रत्येक वस्तूची ठरलेली जागा असावी, व घरांतील प्रत्येक माणसानें काम झालें कीं, ती वस्तू त्या जागेवर ठेवण्याला केव्हांही चुकूं नये. अशा टापटीपीनें दोन कामें होतात. घरांतील माणसांचीं मनें प्रसन्न राहतात व जबरदस्त सोय होते. मनाच्या प्रसन्नतेचा व आरोग्याचा किती निकट संबंध आहे, याचा विचार पुढील प्रकरणीं करावयाचा असल्यामुळें येथें त्याचा विस्तार करीत नाहीं. पण त्या दोहोंचा फारच जवळचा संबंध आहे, इतकेंच येथें सांगून ठेवतों. टापटीप ठेवावी, असें सांगितलें कीं, स्वच्छता असावी, हें निराळें सांगावयास नको. कारण दोहोंचा अर्थ सारखाच आहे. केव्हांही पाहिलें, तरी घरांत घाण किंवा कचरा दिसूं नये, अशी व्यवस्था असावी. कागद वगैरे कोरडा कचरा टाकण्याकरितां प्रत्येक खोलींत कोठें तरी एकेक सुंदर टोपली ठेवलेली असावी. व घरांतील प्रत्येक माणसानें तींत कचरा

टाकण्याची आपणास संवय लावून घ्यावी. संवय जशी लावावी, तशी लागते, हें केव्हांही विसरूं नये. त्याचप्रमाणें घराच्या बाहेरील बाजूस एक बालडी ठेवलेली असावी. तींत खरकटेंमरकटें व दुसरा ओला कचरा टाकण्याची व्यवस्था करावी. आपल्यांत केर काढतांना अशी वहिवाट आहे कीं, घरांतील मोकळ्या जागीं तेवढी केरसुणी फिरवावयाची, दारांच्या फळ्यांच्या मागच्या बाजू, कोपरे, सांदीकोंदी, व सामानाच्या खालच्या व मागच्या बाजू यांत केरसुणी फिरविण्याची वहिवाट नाहीं. पण हें चांगलें नाहीं. केरकचरा विशेषतः आरोग्य रहावें म्हणून काढावयाचा असतो; मग तो सांदीकोंदींत राहून कसें बरें चालेल ? मुळींच चालावयाचें नाहीं. घरांत कुठेही केर सांठूं देणें हें आरोग्याला विघातक आहे. तेव्हां सांदीकोंदींत व सामानाखालीं पहिल्यानें केरसुणी फिरविली पाहिजे; व ती फिरवितां यावी म्हणून कोणतेंही सामान जमिनीवर व भिंतीला लागून ठेवूं नये. खालून सहज केरसुणी फिरवितां येईल, अशी बैठक प्रत्येक सामानाला असावी. घरांतील सर्व टोपल्यांतील व बालडींतील कचरा रोज सकाळीं नोकराकडून शहरांतील लोकांनीं सार्वजनिक कचऱ्याच्या पेटींत टाकावा. नोकर नसल्यास घरांतील कोणी तरी माणसानें आंघोळी-पूर्वीं तें काम स्वतां न चुकतां करावें. घरांतील यजमानानें किंवा यजमा-नणीनें याविषयीं विशेष काळजी घ्यावी. आपल्या घरांतील हलकींसलकींही कामें करण्याला केव्हांही लाज धरण्याचें कारण नाहीं. त्यानें कमीपणा अगदीं येत नाहीं. खेड्यांतील माणसांनीं घरापासून लांब एक खळी करावी व तींत रोजचा घरांतील सगळा कचरा टाकण्याची व्यवस्था करावी. नंतर त्यावर वारंवार मातीचे थर लोटून त्याचें खत बनवावें व त्याचा शेतीकडे उपयोग करावा. घरांतील सामानावर वाऱ्यानें बाहेरील धूळ येऊन बसते. तेव्हां आठचार दिवशीं सगळें सामान पुसून स्वच्छ करण्याची व्यवस्था ठेवावी. व तें काम विशेषतः बायकांकडे सोंपवावें, त्या तें काम काळजीपूर्वक करतील व त्यांना वेळही सांपडण्याचा संभव असतो.

फाटकेंतुटकें सामान घरांत जमवून उगीच अडगळ करण्याची आपल्या लोकांला फार संवय आहे. पण ती संवय चांगली नाहीं. जें सामान केव्हां तरी उपयोगीं पडण्यासारखें असेल, तें जरूर कोठें तरी

व्यवस्थेनें लावून ठेवावें. पण त्या ठिकाणचाही केरकचरा निदान आठ-पंधरा दिवशीं काढण्याची व्यवस्था करावी. जें सामान थोड्या श्रमांनीं व खर्चानें दुरुस्त होण्यासारखें असेल, तें ताबडतोब दुरुस्त करावें. जें दुरुस्त होण्यासारखें किंवा उपयोगीं पडण्यासारखें नसेल, त्याची ताबडतोब कांहीं बरी वाट लावावी. तात्पर्य, घरांत रिकामी अडगळ अगदीं बाळगूं नये.

घराच्या भिंती वर्षांतून दोनदां, पडल्या असतील तर लिंपून व तांबड्या मातीनें सुरेख सारवून घ्यावा. चुना दिल्यास उत्तम. तेणेंकरून जंतूंचा नाश होतो, उजेड ज्यास्त पडतो.

आपल्यांत हल्लीं अविभक्त कुटुंबें फारशीं नांदत नाहींत. विभक्त होण्याची प्रवृत्ति फारच वाढली आहे. या गोष्टीच्या कारणांची मीमांसा करण्याचें येथें आपल्याला प्रयोजन नाहीं. आहे ती स्थिति घेऊन आपल्याला चालवयाचें आहे. या स्थितीचा परिणाम असा होतो कीं, एका घराच्या अनेक वांटण्या होण्याचा प्रसंग येतो. त्यामुळें घरांना अधिक कोंदटपणा येतो. शिवाय समाईक जागेंत घाण करायला सगळे हक्क सांगतात; पण ती स्वच्छ ठेवण्याचें कर्तव्य कोणीच ओळखीत नाहीं. ही अनिष्ट स्थिति टाळण्याला उपाय असा सुचवावासें वाटतें कीं, नवीन घरें बांधणारांनीं लहान लहानच--एका कुटुंबाचा निर्वाह होण्या-सारखींच--घरें बांधावीं. म्हणजे विभक्तपणाचा प्रसंग आल्यास विभक्त होणारांना आपोआप निराळीं घरें बांधावीं लागतील. जुन्या घरांत जो राहील, त्यानें घराची किंमत पंचांकडून करवून इतरांना पैसे द्यावे.

गुरांचे गोठे घरापासून लांब असावे. तेही फरशी वगैरे करून स्वच्छ ठेवण्याचा शक्य तितका प्रयत्न करावा. गुरांनाही स्वच्छता हितकर होते, हें लक्षांत धरावें. शहरांत एखादें गुरूं घरांत बाळगण्याचा प्रसंग आलाच, तर त्याचें मळमूत्र वेळच्या वेळीं काढून टाकून ती जागा अगदीं घरांतल्या जागेप्रमाणें स्वच्छ ठेवावी. शेणी लावणें झाल्यास त्याही घराजवळ लावूं नयेत.

झोंप.

जीविताला हवेचें जितकें महत्त्व आहे, तितकेंच झोंपेचें आहे. हवा मिळाली नाहीं कीं, मनुष्याचा जीव जसा तेव्हांच कासावीस होतो, तसेंच, योग्य

प्रमाणांत झोंप मिळाली नाहीं कीं, मनुष्य तेव्हांच वेडापिसा होतो. बरेच दिवस झोंप मिळाली नाहीं, तर मनुष्य जगणारही नाहीं. मुळींच झोंप घेऊं द्यावयाची नाहीं, अशी शिक्षा अपराध्यांना करण्याची प्राचीन काळीं कांहीं देशांत चाल होती. अशा निद्राभावामुळें ते अपराधी शेवटीं मरून जात. तात्पर्य, मनुष्याचें जीवित चालण्याला व आरोग्य कायम राहण्याला झोंप ही अत्यंत आवश्यक आहे. अन्नपाण्यावांचून कित्येक दिवस मनुष्याचें चालेल, पण झोंपेवांचून एक दिवसही चालावयाचें नाहीं. उद्योगानें थकलेलीं इंद्रियें पुन्हा ताजींतवानीं व्हावीं, पुन्हा उद्योग करण्याला प्राण्याला हुरूप यावा, नानाप्रकारच्या व्यापारांनीं शरीरांत झालेली झीज भरून निघावी, यासाठीं प्राण्यांच्या हिताकरितां सृष्टींत नानाप्रकारच्या सुरेख योजना करणाऱ्या परमेश्वरानें झोंप उत्पन्न केली आहे. दिवस व रात्र ही जोडी निर्माण करण्यांत परमेश्वराचा असा स्पष्ट हेतु दिसतो कीं, मनुष्यानें अहोरात्रीचा अर्धा काळ उद्योगांत व अर्धा झोंपेंत घालवावा. या सृष्टिनियमाचें उल्लंघन ज्याच्या हातून होतें, त्याला सृष्टि केव्हांही क्षमा करीत नाहीं. ज्यानें रात्रीचा उपयोग झोंपेवांचून इतर कामाकडे केला, त्याला शिक्षा झाल्यावांचून म्हणजे त्याची प्रकृति बिघडल्यावांचून कधींही राहणार नाहीं. माणसांनीं रात्रीस झोंप घ्यावी, ही सृष्टीची किंवा परमेश्वराची योजना. तीविरुद्ध वागणें म्हणजे आपण होऊन रोग आणणें आहे. 'लवकर निजे, लवकर उठे, त्याला ज्ञान, संपत्ति व आरोग्य भेटे.' या नियमांत एकंदर पुरुषार्थाची मुख्य कळ झोंपेंत आहे, हेंच सुचविलें आहे. माणसाचें आरोग्य उत्तम राहण्याला सूर्याच्या अस्तापासून उदयापर्यंत त्यानें झोंपच घेतली पाहिजे, असें जरी नाहीं, तरी प्रत्येक माणसाला रात्रीच्या वेळीं आठ तास झोंप मिळालीच पाहिजे. तरच त्याची प्रकृति उत्तम राहील. ही आठ तास झोंप रात्रीच्याच वेळीं मिळाली पाहिजे. कारण रात्रीच्या वेळीं झोंपेला अनुकूल अशी एकंदर सृष्टीची परिस्थिति असते. प्रहर रात्र होण्याच्या सुमारास निजावें व पहाटेस चारसहा घटका रात्र शिल्लक असतां उठावें, हा क्रम आरोग्याच्या दृष्टीनें उत्तम. याविरुद्ध जो वागेल, त्याचे आरोग्याचा बिघाड झाल्यावांचून राहावयाचा नाहीं. या नियमाचें योग्य पालन करणाराला दिवसास

झोंप घेण्याची केव्हांच जरूर पडणार नाहीं. रोगी व वृद्ध माणसें यांनीं मात्र दिवसास थोडी झोंप घ्यावी, असा नियम आमच्या वैद्यशास्त्रानें घालून दिला आहे. 'निरोगी माणसानें दिवसा झोंप घेतली, तर त्याला दारिद्र्य लवकर गांठतें,' या लोकोक्तींत पुष्कळ उपदेश भरलेला आहे. झोंपीं जातांना परमेश्वराचें सारखें चिंतन करीत असावें, दिवसास आपल्या हातून कळत वा न कळत घडलेल्या पातकांची त्याच्याजवळ अनन्यभावानें क्षमा मागावी, व तो दयाळू परमेश्वर क्षमा केल्यावांचून केव्हांही राहणार नाहीं, अशी दृढ भावना करून झोंपेच्या स्वाधीन व्हावें. तसें केल्यानें नानाप्रकारच्या सांसारिक चिंतांचें व्यवधान बाजूला राहतें व स्वस्थ झोंप लागते. स्वस्थ झोंप लागली कीं, आरोग्य साधलें. तसेंच पहाटेस उठल्यावर शौचविधिमुखमार्जन करून ईश्वराचें कांहीं वेळ प्रसन्न मनानें स्मरण करावें, व दिवसाचा उद्योग चांगल्या तऱ्हेनें करण्याला मला सामर्थ्य व सद्बुद्धि दे, अशी त्याची करुणा भाकून मग उद्योगाला लागावें. तेणेंकरून सर्वशक्तिमान् असा परमेश्वर सर्व गोष्टींत आपला पाठीराखा आहे, ही भावना मनांत बाणते. त्या भावनेच्या बळावर आपल्या हातून अचाट कामें पार पडतात.

येथें एक गोष्ट ओघानेंच सांगावीसें वाटतें. ती ही कीं, निजते वेळीं खळखळवून चूळ भरून टाकून निजावें, असा जो जुना रिवाज आहे, तो आरोग्याचे दृष्टीनें फारच उत्तम आहे. कारण, जेवल्यानंतर जर आपण कांहीं पदार्थ खाल्ला असेल, तर त्याचा कांहीं तरी भाग दांतांच्या फटींतून शिल्लक राहतो. तो तेथें राहिल्यानें कुजतो; व शेवटीं तो दांतांना अपाय करतो. तेव्हां हा क्रम ठेवण्याला चुकूं नये.

ही बाब पुरी करण्यापूर्वीं आंथरुणासंबंधानें चार शब्द लिहिले, तर ते अस्थानीं होतील, असें वाटत नाहीं. ज्या आंथरुणावर पडून रोज आठ तास झोंप घ्यावयाची तें आंथरुण अत्यंत स्वच्छ व निर्दोष असावें, हें आरोग्याचे बाजूनें फारच आवश्यक आहे. श्रीमंताचें आंथरुण थाटदार असेल, गरिबाचें साधें असेल. पण स्वच्छता ही दोघांनाही अगत्याची आहे. जीं आंथरुणांतील चिरगुटें केव्हांही किंवा निदान वारंवार धुण्यासारखीं नसतील, तीं आठवड्यांतून एकदां तरी उन्हांत—ज्या ऋतूंन ऊन

असेल त्या ऋतूंत तरी—चांगलीं तापवावीं. जीं सहज धुण्यासारखीं असतील, तीं वारंवार धुवावीं. आंथरुणावर घालावयाचें वस्त्र—चादर, पलंगपोस—फारच स्वच्छ ठेवावें.

आंथरुणांचा झोंपेशिवाय कशाकडेही उपयोग करूं नये. घरांतील सर्व आंथरुणें एका खाटेवर व्यवस्थेनें घड्या करून किंवा गुंडाळून ठेवावीं. रात्रीं निजण्याचे वेळींमात्र तीं काढावीं. निजण्याची वळकटी बैठकीच्या जागीं ठेवून तिचा तक्क्याप्रमाणें टेंकण्याला उपयोग करण्याची पुष्कळांची वहिवाट असते. ती आरोग्याचे दृष्टीनें फारच घातक आहे. जो येतो तो तिच्यावर बसतो, बाहेरून आणलेले पाय तिला लावतो, अशा रीतीनें हरतऱ्हेनें तिचा घुसडा निघतो. पण हें केव्हांही चांगलें नाहीं. आपण बाहेरून आलों म्हणजे पाय धुतल्यावांचून घरांत येऊं नये. निदान असे बाहेरून आणलेले पाय आंथरुणावर कधींही देऊं नयेत.

अन्न.

अन्न केव्हां खावें, कसें खावें, व कोणचें खावें, याचें विवेचन यथाशक्ति पहिल्या दोन प्रकरणांत केलें आहेच. आतां या ठिकाणीं अन्नासंबंधानें आणखी कांहीं गोष्टी सांगावयाच्या आहेत. जे पदार्थ खावयाचे ते नेहमीं ताजे असावे. शिळे, आंबलेले असे पदार्थ खाण्यांत येणें केव्हांही चांगलें नाहीं. विशेषतः ओलसर पदार्थ बराच वेळ राहिले म्हणजे ते आंबूं लागतात. असे आंबलेले किंवा कुजलेले पदार्थ पोटांत गेल्यानें तेथें त्यांचें कोठ्याकडून पचन होत नाहीं. मग तेच रोगोत्पत्तीला कारण होतात. खाण्याचा कोणचाही पदार्थ क्षणभरही उघडा ठेवूं नये तो उघडा ठेविल्यानें पुष्कळ अपाय होण्याचा संभव असतो. एखाद्या पालीसारख्या विषारी प्राण्याची लाळ किंवा विष्ठा त्यांत कदाचित् पडते; किंवा वाऱ्यानें बाहेरील धूळ येऊन त्यावर बसते. त्या धुळीबरोबर हजारों रोगजंतु त्यांत येऊन मिसळतात. त्याचप्रमाणें पदार्थ उघडा राहिल्यानें घरांत फिरणाऱ्या माश्या चटकन त्यावर बसतात. माशीसारखा मनुष्याच्या आरोग्याची राखरांगोळी करणारा प्राणी जगांत दुसरा क्वचितच असेल. तो घाणेरड्या पदार्थांवर अगदीं तुटून पडतो. त्या घाणेरड्या पदार्थांवरील लाखों रोगजंतु त्याच्या पायांला चिकटून येतात. मग तो घरांत

येऊन खाण्याच्या पदार्थावर बसला, म्हणजे त्याच्या पायांला चिकटून असलेले कोट्यवधि जंतु त्या पदार्थांत मिसळतात. मग त्यांचा मनुष्याच्या कोठ्यांत आपोआप प्रवेश होतो. आणि कोठ्यांत गेल्यावर त्या जंतूंच्या वाढीला अनुकूल अशी जर कां कोठ्याची भूमिका मिळाली, तर मग काय बोलायलाच नको. तेच रोगजंतु प्राणांची हानिही केल्यावांचून राहणार नाहींत. तेव्हां खाण्याच्या पदार्थावर माश्यांना बसण्याला जितकी संधी न मिळेल, तितकें चांगलें. बाजारांतील आयते तयार केलेले खाद्य पदार्थ न खाण्याला जीं अनेक कारणें आहेत, त्यांपैकीं ते उघडेनागडे ठेवलेले असतात, त्यांच्यावर रोगजंतुमिश्रित रस्त्यावरील धूळ उडालेली असते, माश्या घोंगावत असतात, ते शिळेपाके असतात, इत्यादि कारणें मुख्य आहेत.

जें मनुष्य स्वयंपाक करणारें किंवा जेवण वाढणारें असेल, त्याला स्वच्छतेचे सगळे नियम, आरोग्याचें महत्त्व व अन्न व आरोग्य यांचा संबंध हीं समजत व उमजत असलीं पाहिजेत. तें मनुष्य मनाचें उदार, मोकळें व प्रेमळ असावें. घरांतील सर्व मनुष्यांना सुख झालें कीं, आपल्याला सुख झालें, अशी त्याची भावना असावी. तें रोगी नसावें, निदान त्याला कोणत्याही प्रकारचा त्वग्रोग नसावा. अन्न घालणारें मनुष्य दुष्ट, कपटी, मत्सरी व पातकी असेल, तर त्या अन्नाचा खाणाराच्या प्रकृतीवर इष्ट परिणाम कधींही व्हावयाचा नाहीं. प्राण हा अन्नमय आहे. अन्न हें जीवनाधार आहे. तेव्हां असें अन्न तयार करणारावर केवढी तरी जबाबदारी येते. घरांतील सगळ्या मनुष्यांच्या आरोग्याची किल्ली केवळ त्याच्या हातीं असते. स्वयंपाकाचें काम म्हणजे हलकट असें समजण्याची वहिवाट आहे. पण तें केवळ अज्ञान आहे. खरें पाहिलें असतां तितकें महत्त्वाचें काम कोणतेंच नाहीं. सगळ्यांच्या माना स्वयंपाक करणाऱ्या माणसाच्या स्वाधीन असतात, असें म्हणायला हरकत नाहीं. कितीही श्रीमंत मनुष्य असो, त्यानें स्वयंपाकाचें काम भाडोत्री माणसावर सोंपविणें अत्यंत घातक आहे. सर्वतांचें कल्याण जिच्या मनांत निरंतर वागत असतें, अशा गृहिणीनेंच तें काम केलें पाहिजे. मनुष्याला श्रीमंती आली, म्हणजे देवाची पूजा करण्यांतही त्याला हलकेपणा वाटूं लागतो. तो

पूजेचें काम ब्राह्मणाकडे सोंपवितो. पण त्याला श्रीमंतीच्या धुंदींत असा विचार सुचत नाहीं कीं, देवाची पूजा ही आपलें स्वतांचें श्रेय संपादण्याकरितां, यमाची जांचणी चुकविण्याकरितां करावयाची असते; व तें काम वकिलामार्फत केव्हांही व्हावयाचें नाहीं. श्रीमंताला यमाचें बोलावणें येईल, त्या वेळीं त्यानें वकील दिला, तर चालेल का ? यमराज त्याचें वकीलपत्र केव्हांही स्वीकारणार नाहीं. मग ब्राह्मणानें पूजा केली, तर तिचा याची आध्यात्मिक उन्नति साधण्याला काय उपयोग होणार ? हाच न्याय स्वयंपाकालाही लागू आहे. ज्याच्या मनांत घरांतील माणसांसंबंधानें लेशमात्रही जिव्हाळा नाहीं, त्या भाडोत्री माणसानें तयार केलेलें अन्न प्रेमाच्या अभावामुळें पुष्टिदायक व तुष्टिदायक होणार कसें ? अन्न तयार करणाऱ्या व वाढणाऱ्या माणसाचे मनांत जेवणारांविषयीं वात्सल्य वागत असलें पाहिजे. तें नसेल, तर अन्न आंगीं लागणार नाहीं. खाणावळींत जितके पदार्थ रोज असतात, तितके सामान्य माणसाचे घरीं नेहमीं असतातच, असें कांहीं नाहीं. पण असें असून खाणावळींतील अन्नाचा आठपंधरा दिवसांतच इतका वीट येतो कीं, खाणावळींत पाय टाकल्याबरोबर असलेली भूक नष्ट होते. याचें कारण इतकेंच कीं, खाणावळीच्या मालकाच्या मनांत जेवणारासंबंधानें वत्सलता नसते. जेवणारा जितकें कमी जेवील, तितकें चांगलें, अशी त्याची व्यापारी व स्वार्थाची दृष्टि असते. वाढतांना त्याचा हात कांपत असतो. त्याच्या मनांत हे जे दुष्ट विचार वागत असतात, त्यांच्या लाटा हवेंतील विद्युत्प्रवाहाच्या द्वारानें जेवणाराच्या मनावर येऊन आदळतात, व त्याची भूक नाहींशी करितात. ' मोलें घातलें रडाया, नाहीं असूं आणि माया. ' हाच न्याय भाडोत्री माणसाच्या हातच्या अन्नाला लागू पडतो. पगारी आचारी, यजमान खावो कीं न खावो, याची परवा करीत नाहीं. पण तेंच गृहिणीच्या वत्सल मनाला असें वाटत असतें कीं, आपण आवडीनें तयार केलेले पदार्थ घरांतील सगळ्या माणसांनीं आनंदानें खावे. त्या माउलीला मागें पदार्थ उरले नाहींत, तरी इतरांनीं ते भक्तीनें खाल्लयानें तिचें समाधान होतें. तात्पर्य, आरोग्याचे दृष्टीनें पाहिलें असतां प्रेमाच्या व जिव्हाळ्याच्या माणसानें तयार करून वाढलेलें अन्नच इष्ट आहे.

अन्न खावें किती, याचाही विचार आहेच. पोटाला कस लागतपर्यंत किंवा अगदीं ओ येईपर्यंत खाणें चांगलें नाहीं. चूल जर लांकडांनीं खच्चून भरली, तींत वारा खेळण्याला जर अगदीं जागा ठेविली नाहीं, तर विस्तव जसा चांगला पेटणार नाहीं, तसेंच जठराग्नीचें आहे. खाल्लेल्या अन्नाचें उत्तम पचन होण्याला श्वासोच्छ्वासाची हवा आंतबाहेर मोकळेपणानें खेळली पाहिजे. म्हणून पदार्थ कितीही जरी मिष्ट व मधुर असले, तरी ते खातांना हात आटोपता ठेविला पाहिजे. अशा पदार्थांचा मोह फार पडतो. पण मोह ते मोहच. ते शेवटीं घात केल्यावांचून राहात नाहींत. म्हणून त्यांना केव्हांही वश होऊं नये. ' नेहमीं दोन घासांनीं कमी जेवावें. ' ' भुकी तो सुखी. ' या दोन लोकोक्ति मोठ्या हितकर आहेत. आपल्या वैद्यकांत यासंबंधानें असा नियम सांगितला आहे कीं, पोटाचा अर्धाभाग अन्नानें भरावा, चतुर्थांश पाण्यानें भरावा, व चतुर्थांश वायूचा मुक्त संचार होण्याकरितां मोकळा ठेवावा.

आपण खाल्लेल्या अन्नाचें उत्तम पचन होऊन तें आपल्या आंगीं लागावें, असें जर आपल्याला वाटत असेल, तर अन्न खातांना मन प्रफुल्लित ठेवण्याची आपण काळजी बाळगली पाहिजे. अन्न खातांना उदासपणा आला असेल, तर कोठ्यालाही मांद्य येतें. मग पोटांत घातलेल्या अन्नाचा कांहींच उपयोग होत नाहीं. मन सचिंत असेल, तर मुळींच अन्न न खाल्लेलें चांगलें. म्हणून जेवतांना हसतखेळत, गप्पा मारीत, सावकाश जेवावें. गप्पा मारण्याला कोणी नसेल, तर परमेश्वराचें चिंतन करीत, व 'गोविंद' या नामाचा वारंवार प्रेमानें उच्चार करीत अन्न भक्षण करावें.

अन्न खातांना अशी भावना ठेवावी कीं, जें आपण अन्न खात आहों, तें प्रत्यक्ष परब्रह्म आहे. तें पोटांत गेल्यावर आपल्या आंगीं बल, वीर्य व तेज यांचा संचार झाल्यावांचून कदापि राहणार नाहीं. याच अन्नाच्या प्रभावानें मूर्तिमंत पराक्रम आपल्या आंगीं अवतरणार आहे. मग आपल्या हातून काय होणार नाहीं ?

पाणी.

पाणी हेंच ईश्वरनिर्मित पेय आहे. तेव्हां प्रकृतीला तेंच पथ्यकर आहे.

जेव्हां तहानेनें घसा कोरडा होईल, तेव्हां ताजें, गार, स्वच्छ पाणीच पिणें चांगलें. दुसरें कोणतेंही कृत्रिम पेय आरोग्याचा बिघाड करणारें असल्यामुळें तें वर्ज्य करावें. इत्यादि गोष्टी दुसऱ्या प्रकरणांत सांगितल्याच आहेत. पाणी केव्हांही व कसलेंही प्यावयाचें झालें, तरी तें स्वच्छ फडक्यांत गाळून मग प्यावें. पाण्यांत साधारणतः दोन प्रकार असतात. हलकें व जड. हलकें पाणी स्वतां पचनाला हलकें असून अन्नाचें पचन लवकर करतें. जड पाणी त्याच्या उलट असतें. जें पाणी जड आहे असें अनुभवानें ठरलें, तें चांगलें उकळवून प्यावें. वाहत्या झऱ्याचें स्वच्छ पाणी ज्याला नेहमीं प्यायला मिळेल, तो भाग्यवानच होय. नदीचें वाहतें पाणी पिण्याला चांगलें; पण आपल्याकडे दुर्दैवानें नदीचें पाणी स्वच्छ ठेवण्याकडे लोकांची मुळींच प्रवृत्ति नाहीं. सगळे घाणेरडे व्यवहार नदींत उरकण्याची लोकांची चाल दिसून येते. यामुळें तें पाणी पिण्याला उपयोगीं पडण्यासारखें राहात नाहीं. अशी स्थिति असल्यामुळें नदीशिवाय पिण्याच्या पाण्याची दुसरी सोयच नाहीं, अशी जेथें अवस्था असेल, तेथें पिण्याचें पाणी अगदीं पहाटेस तरी भरावें, किंवा चांगलें उकळवून थंड करून प्यावें. ज्या पाण्यांत पाणी भरतांना मनुष्यांचे पाय बुडतात, पाण्याचीं भांडीं घांसून विसळलात, असें तळ्यांचें, डुऱ्यांचें किंवा विहिरींचें पाणी पिणें चांगलें नाहीं. असें पाणी प्याल्यानें रोगजंतूंचा प्रवेश शरीरांत होतो. विशेषतः नारूंचा उपद्रव होतो. असलें पाणी पिण्याचा प्रसंगच आल्यास तें उकळवल्यावांचून पिऊं नये. ज्या विहिरींत उतरण्याची सोय नाहीं, जिचें पाणी फक्त शेंदूनच काढतां येतें, तिचें पाणी पिण्यास हरकत नाहीं. पण विहिरीच्या सभोंवतीं फरशी करून सगळें सांडपाणी कोठें तरी लांब बांधून नेऊन सोडण्याची व्यवस्था असावी. सांडपाणी विहिरीजवळ मुरूं देणें आरोग्याचे दृष्टीनें चांगलें नाहीं. पिण्याचें पाणी जितकें निर्मळ व निर्दोष ठेवतां येईल, तितकें ठेवावें. या बाजूकडे आपल्या लोकांचें जितकें लक्ष असावें, तितकें असतें, असें वाटत नाहीं. पिण्याच्या पाण्यावर झाडी फारशी नसावी. झाडांचा पाला पाण्यांत पडून तो कुजतो, व पाणी दूषित होतें. पाण्यावर नेहमीं सूर्य-प्रकाश पडावा. झाडें बरींच असल्यास तीं सूर्यप्रकाशाला पाण्यापर्यंत

जाऊं देत नाहींत. शिवाय झाडांच्या मुळें विहिरीचें पाणी शोषून घेतात. त्यामुळें विहिरीच्या पाण्याला पुढें तोटा येऊं लागतो. तेव्हां विहिरीजवळ मोठीं झाडें असणें कोणत्याही दृष्टीनें इष्ट नाहीं. शहरांतून नळाच्या पाण्याची तजवीज असते. पण तें पाणी गाळून स्वच्छ करण्याची शास्त्रशुद्ध व्यवस्था फारच थोड्या ठिकाणीं केलेली असते. शिवाय तोट्या आंतून गंजतात. तेव्हां असें नळाचें पाणी उकळवून प्यावें. नळाच्या पाण्यांतून काय काय येतें, याचा अनुभव पुष्कळांना असेलच. आपल्यांत पूर्वीपासून तांब्याचें भांडें शुद्ध मानिलें आहे. तांब्यावर रोगजंतु मरतात, हा सिद्धान्त अलीकडील शास्त्रज्ञांनाही मान्य झालेला आहे. तेव्हां पिण्याचें पाणी तांब्याच्या भांड्यांतच भरून ठेवावें, व तांब्याच्या भांड्यानेंच प्यावें. पाण्यासंबंधानें इतकेंच सांगावयाचें कीं, अशुद्ध व घाणेरडें पाणी पोटांत गेल्यानें नानाविकार शरीराला जडतात. तेव्हां पिण्याचें पाणी जितकें निर्दोष राखतां येईल, तितकें राखण्याचा प्रयत्न करावा. ज्या पाण्यासंबंधानें मनाला शंका येईल, तें चांगलें उकळवल्यावांचून कधींही पिऊं नये.

मलशुद्धि.

पहिल्या प्रकरणांत रोगाची जी थोडक्यांत उपपत्ति दिली आहे, तीवरून असें ठरतें कीं, कोठ्यांत जर मळाचा अंश शिल्लक राहिला, किंवा पोटांत घातलेल्या अन्नाचा अपक्व भाग जर सगळा बाहेर पडून गेला नाहीं, तर माणसाची प्रकृति बिघडते. ज्याचा कोठा रोज उत्तम शुद्ध होतो, त्याला रोग होण्याची सहसा भीति बाळगावयास नको. वैद्यशास्त्राला ही रोगाची उपपत्ति मान्य आहे. म्हणूनच रोग्याला औषध सुरू करण्यापूर्वी वैद्य पहिल्यानें शोधन देतात. औषध चालू असतांना रोग्याला रोज शौचाला कसें काय होतें, याची चौकशी करितात. काढ्यांत सारक द्रव्यें एकदोन तरी घालतात. रक्तशुद्धीकारितां मंजिष्ठादि काढा किंवा अर्धांगवायु व संधिवायु यांवर रास्नादि काढा देतांना त्यांत रोज एरंडेल घालून घेण्यास सांगतात. या सगळ्याचा हेतु एकच आहे. कोणचा? मलशुद्धि न होणें हेंच एकंदर रोगाचें कारण.

पूर्वींच्या लोकांत रोग्यांचें प्रमाण फार कमी असे, याचें कारण त्यांची राहणी अगदीं सुयंत्र असल्यामुळें त्यांची पचनक्रिया फार उत्तम असे,

व शौचाची त्यांची कधींही तक्रार नसे. ते दिवसांतून एकदांच शौचाला जात; व भूकही नेहमीं त्यांची प्रदीप्त असे. असें असूनही खाण्यापिण्यांत स्वैरपणा ते कधीं करीत नसत. हल्लीं सगळा प्रकार उलट झाला आहे. त्यामुळें रोग हात धुऊन आमच्या पाठीस लागले आहेत. ज्याला मलावरोधाचा विकार नाहीं, असा मनुष्य हल्लीं शंभरांत एखादा तरी सांपडेल कीं नाहीं, याची शंकाच आहे. या मलावरोधाच्या विकारामुळें कोणाच्या अंगांत तरतरी अशी दिसतच नाहीं. तरुण माणसेंसुद्धां अगदीं मेंगळलेलीं दिसतात. बरें, अशी स्थिति आहे तर तोंड तरी बांधून ठेवावें, पण त्याचेंही नांव नाहीं. उलट तोंडाची मोरी बनविलेली असते. त्यामुळें नाना रोगांना तोंड फुटतें.

ज्याला मलावरोध नेहमींचा होऊन बसला आहे, त्याला रोज शौचाला एकदांच साफ होणाऱ्या माणसाला जी हुशारी वाटते, तिची कल्पनाही यावयाची नाहीं. मलावरोधवाला नेहमीं उदास असतो, मलशुद्धीवाला एक प्रकारच्या अवर्णनीय आनंदांत झुलत असतो. ज्याला मलावरोध आहे, तो त्या आनंदाला मुकतो. मलावरोधानें पचनेंद्रियांना मांद्य आलेलें असतें, त्यामुळें अळेंबळें पोटांत घातलेलें अन्न प्रकृति ज्यास्तच बिघडण्याला कारण होतें. मलासंबंधानें असें लक्षांत ठेवावें कीं, ज्याला शिथिल किंवा पातळसर मळ होतो, त्याची पचनक्रिया बरोबर नाहीं. ज्याचीं पचनेंद्रियें खंबीर असतात, त्याचा मळ बांधलेला असतो. ज्या ज्या मानानें मळ घट्ट व बद्ध असेल, त्या त्या मानानें पचनक्रिया उत्तम आहे, असें समजावें. मळ इतका बांधलेला असावा कीं, त्यावर जर पाय पडला, तर पायाला कांहीं न लागतां तो मळ नुसता चेमटला पाहिजे. असा मळ ज्याला होत नसेल, त्यानें आपली पचनक्रिया असावी तितकी चांगली नाहीं, अशी खूणगांठ मनाशीं बांधून आहार अगदीं बंद करावा, किंवा अगदीं कमी प्रमाणांत आणावा. किंवा आहारांतर करावें. म्हणजे दूध व फळें यांवरच बरेच दिवस राहावें. पुन्हा पचनक्रिया वाटेवर आली कीं, अन्न खाऊं लागावें.

ज्याला मलावरोध जडला आहे, त्यानेंही आपल्याला खरी भूक लागत नाहीं, हें लक्षांत घेऊन अन्न खाण्याचें बंद करावें, म्हणजे लंघन करावें.

तें होत नसेल, तर निदान दुधावर तरी बरेच दिवस राहावें. मलावरोध असतांना अन्न खाणें म्हणजे मृत्यूला जवळ करण्यासारखें आहे. मलावरोध नित्यांतला झाला असतां एकीकडे अन्न खाण्याचें सुरू ठेवल्यानें व दुसरीकडे मलशुद्धीचीं चूर्णें किंवा जुलाबाचीं औषधें घेत राहिल्यानें प्रकृति केव्हांही ताळ्यावर यावयाची नाहीं, हें पक्कें समजावें.

तर मग ज्याला मलावरोध कायमचा जडला आहे, त्यानें काय करावें? त्यानें लंघन किंवा आहारांतर करावें, व दिवसांतून दोनदां बस्ती किंवा एनिमा घ्यावा. औषध कोणतेंही घेऊं नये. बस्ती घेण्याचा क्रम बरेच महिने सुरू ठेविला, व तोंड बांधून ठेविलें, तर मलावरोधाचा विकार दूर झाल्यावांचून राहणार नाहीं. लंघनप्रक्रियेला सुरवात झाल्यानंतर बस्तीविधि एका स्वतंत्र प्रकरणांत सांगावयाचा असल्यामुळें त्याची येथें ज्यास्त चर्चा करीत नाहीं. पण ज्या दिवशीं शौचाला साफ होणार नाहीं, त्या दिवशीं बस्ती घेण्याचें काम पहिल्यानें करावें. बस्ती घेणें हा सरळ, सोपा व उत्तम उपाय आहे. ज्याला आपली प्रकृति खडखडीत आहे, असें वाटतें, त्यानेंसुद्धां आठवड्यांतून दोनदां बस्ती घ्यावा. नेहमींप्रमाणें सकाळीं शौचाहून आल्यानंतर तो घ्यावा, म्हणजे आपल्याला शौचाला अगदीं साफ झालें, असें वाटल्यानंतरही कोठ्यांत किती घाण राहिलेली असते, याची कल्पना त्याला येईल. तात्पर्य, कोठ्यांत अगदीं मळ शिल्लक राहूं न देणें हा निरोगी राहण्याचा राजमार्ग आहे; व बस्ती घेणें हा तो मार्ग हातीं येण्याला उत्तम उपाय आहे.

ब्रह्मचर्य.

मनुष्यजन्म लाभल्यासारखें आपलें प्रेय व श्रेय किंवा स्वार्थ व परमार्थ साधून मनुष्याला त्याच्या जन्माचें चीज करितां यावें, म्हणून आपल्या धर्मशास्त्रकारांनीं मानवी आयुष्याचे चार विभाग किंवा आश्रम पाडून त्या प्रत्येक आश्रमाची राहणी व कर्तव्यें सांगितलीं आहेत. त्या आश्रमांत ब्रह्मचर्याश्रम हा पहिला आहे. पुढील सर्व आश्रमांतील कर्तव्यें पार पाडण्याला लागणारी तयारी याच आश्रमांत व्हावयाची असल्यामुळें हा सगळ्या आश्रमांचा पाया आहे. मुलाला आठवें वर्ष लागलें, म्हणजे समारंभपूर्वक त्याला गुरुगृहीं पाठविण्याची चाल पूर्वीं असे. याच समा-

रंभाला व्रतबंध असें नांव आहे. बारा वर्षें त्याला गुरुगृहीं अध्ययन व गुरुसेवा हीं करावी लागत. नंतर पुस्तकी ज्ञानाला अनुभवाची जोड मिळावी, जगांतील पुढील सर्व जबाबदारीचीं कामें करण्याला तो योग्य व्हावा, म्हणून देशांत या टोंकापासून त्या टोंकापर्यंत पसरलेलीं सर्व तीर्थें त्याला करावीं लागत. हल्लींप्रमाणें दळणवळणाचीं व प्रवासाचीं साधनें त्या काळीं नसल्यामुळें प्रवास बहुधा पायीं करावा लागे. देशांत विपुल पसरलेली वनश्री, नाना प्रकारचे लोक, नाना प्रकारचे देश, नाना प्रकारचे रीतिरिवाज हीं तीर्थाटनांत त्याच्या अवलोकनांत आल्यामुळें, त्याचप्रमाणें अनेक प्रकारचे प्रसंग त्याला काढावे लागल्यामुळें संसाराची जबाबदारी आंगावर घेण्याला तो लायक होई. मग घरीं येऊन तो गृहस्थाश्रम स्वीकारी. तोंपर्यंत त्याचें वय सुमारें पंचवीस वर्षांचें होत असे.

या अवधींत संसाराच्या चिंतांपासून व विषयांच्या मोहांपासून तो अलिप्त असल्यामुळें त्याची प्रकृति अगदीं सुदृढ होई. वीर्य हा मनुष्याच्या शरीरांतील राजा आहे. त्याच्यावर त्याचें तेज, कर्तबगारी, व पराक्रम हीं अवलंबून असतात. तें वीर्य चवदाव्या किंवा पंधराव्या वर्षीं शरीरांत उत्पन्न होतें, असें म्हणतात. नंतर तें पक्व होण्याला सुमारें दहा वर्षें लागतात. या त्याच्या विकासाच्या कालांत जर त्याचा क्षोभ होण्यासारखी परिस्थिति असली, किंवा त्याचा अकालीं व्यय सुरू झाला, तर मनुष्य आरोग्याला जन्माचा आंचवतो. म्हणूनच या आश्रमाचीं पथ्यें फारच कडक सांगितलीं आहेत. तरुण स्त्रियांचें दर्शन, सहवास किंवा त्यांच्याशीं भाषण, शृंगारिक नाटकांचें अवलोकन, ज्या ज्या गोष्टींपासून मनांत कामवासनेचें उद्दीपन होईल. त्या त्या गोष्टींचा अंगीकार, राजस आहाराचें सेवन, तांबूलभक्षण इत्यादि किती तरी गोष्टी या आश्रमाला वर्ज्य सांगितल्या आहेत. प्राचीनकालीं गुरुकुलांत हीं सर्व पथ्यें यथास्थित पाळलीं जात असल्यामुळें देशांतील तरुणांच्या प्रकृति दर्शनीय असत. हल्लींच्या विद्यार्थ्यांची परिस्थिति सर्वस्वीं याच्या उलट झालेली आहे. त्यामुळें त्यांच्या वीर्याला खरें तेज चढण्यापूर्वीं तें क्षुब्ध होतें, व अकालीं भलत्याच मार्गानें त्याचा व्यय सुरू होतो. यामुळें प्रत्यक्ष क्षय जडलेलीं किंवा क्षयी दिस-

णारीं माणसें आपल्या समाजांत फार दिसूं लागलीं आहेत. मुसमुसलेल्या तारुण्याचें तेज असें कोणाच्याच चेहऱ्यावर दिसत नाहीं.

आज जी परिस्थिति आहे, तींत प्राचीन कालासारखीं गुरुकुलें उत्पन्न करणें शक्य नाहीं. तेव्हां चालू परिस्थितींत आपल्याला काय करितां येईल, हें पाहिलें पाहिजे, त्याप्रमाणें मुलांच्या पालकांनीं किंवा आई-बापांनीं आपल्या पाल्यांवर किंवा मुलांवर सक्त नजर ठेविली पाहिजे. त्या मुलांना मोहांपासून जितकें दूर ठेवितां येईल, तितकें ठेविलें पाहिजे. तीं वाचतात कोणतीं पुस्तकें, कोणाच्या संगतींत असतात, त्यांच्या संवयी काय आहेत, तीं जातात कोठें, येतात कोठें, खातात काय, पितात काय, नाटकांना जातात किंवा काय, इत्यादि गोष्टींवर बारीक नजर आई-बापांनीं किंवा पालकांनीं ठेविल्यावांचून व जिथे त्यांचें चुकत असेल तिथे त्यांना योग्य मार्ग दाखविल्यावांचून आज दुसरा मार्ग दिसत नाहीं. मुलांना जन्म देणें सोपें आहे; पण त्यांच्या संबंधाची पुढील जबाबदारी फार कठिण आहे. आईबापांनीं ती ओळखल्यावांचून तरुणांचें आरोग्य राहण्याला दुसरा उपाय नाहीं. शिक्षणाकरितां शहरांत मुलें एकटीं ठेवण्याचा हल्लीं प्रसंग येतो. शहरांत मोह तर हात जोडून उभे असतात. ते तरून जाणें तरुण मुलांना कठिण असतें. अशा स्थितींत तीं मुलें शहरांत कोणा तरी चांगल्या माणसाच्या दिमतीस दिलीं पाहिजेत; किंवा चांगल्या माणसांनीं अनेक छात्राश्रम स्थापन केले पाहिजेत; व लोकांनीं त्या आश्रमांतच आपलीं मुलें ठेविलीं पाहिजेत. मुलांमुलींच्या लग्नांची वयोमर्यादा वाढविली, म्हणजे झालें, असा भ्रम हल्लीं पुष्कळांना—मोठमोठ्यांनाही—पडलेला दिसतो. पण तो भ्रमच आहे. त्यानें इष्ट कार्यभाग न होतां परिणाम उलट होत आहे, असें वाटतें.

गृहस्थाश्रम स्वीकारल्यानंतरही ब्रह्मचर्याश्रम पूर्णपणें सुटतो, असें नाहीं. स्वस्त्रीच्या सहवासांत संसारसुख घेण्याला या आश्रमांत मोकळीक होते, हें खरें; पण—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

या भगवंताच्या वचनाप्रमाणें ज्याचें आचरण राहणार नाहीं, त्याला

पूर्ण आरोग्याचा लाभही व्हावयाचा नाहीं. शुभदिन पाहून स्वतांच्या स्त्रीची गांठ घ्यावयाची, असा जो जुना संप्रदाय होता, तो या दृष्टीनें इष्ट होता, असें म्हणावें लागतें. सुज्ञांना ज्यास्त उघड करून सांगितलें पाहिजे असें नाहीं.

परमेश्वरानें माणसावर जीं अनेक कर्तव्यें टाकलीं आहेत, त्यांत प्रजोत्पादनाचें कर्तव्य अत्यंत जबाबदारीचें आहे. तें त्यानें विश्वासानें त्याच्यावर सोंपविलें आहे. दुसऱ्यानें विश्वासानें सोंपविलेली कामगिरी अधिक दक्षतेनें पार पाडावी लागते. या दृष्टीनें पाहतां मनुष्यानें आपल्या आरोग्याला जपणें, आपल्या ठिकाणीं परमेश्वरानें ठेविलेलें-विश्वासानें ठेविलेलें-बीज सुस्थितींत ठेवणें, हें अत्यंत अगत्याचें होतें. यांत जर तो चुकेल, तर तो तिहेरी पातकाचा धनी होतो: स्वतांचें पुरुषार्थांचें साधन नष्ट केल्याचें पातक; परमेश्वराशीं बेइमान झाल्याचें पातक; व संतति रोगी उत्पन्न केल्याचें पातक. बीज दुष्ट असलें, रोगट असलें, किडकें असलें, तर पुढें उत्पन्न काय होईल बरें ? तात्पर्य, वीर्य शुद्ध राखणें व तें राखण्याकरितां ब्रह्मचर्याचें यथास्थित पालन करणें, हें आरोग्याचे बाजूनें व दुसऱ्या अनेक बाजूंनीं हितावह आहे.

व्यायाम.

खाल्लेल्या अन्नाचें उत्तम पचन व्हावें, उद्योग करून इंद्रियांना आलेलें मांद्य दूर व्हावें, याकरितां व्यायाम आवश्यक आहे. मनुष्य लहान असो, थोर असो, तरुण असो, वृद्ध असो, गरीब असो, श्रीमंत असो, जोंपर्यंत तो अन्न खातो आहे, तोंपर्यंत त्यानें कोणता तरी व्यायाम हा घेतलाच पाहिजे. मोठा माणूस झाला, तरी त्याला अन्न खाण्याला जशी लाज बाळगण्याचें कारण नाहीं, तसेंच व्यायाम घेण्यालाही लाजण्याचें कारण नाहीं. व्यायाम कोणता घ्यावा, हें सांगण्याचा अधिकार प्रस्तुत लेखकाचा नाहीं. तो ज्यानें त्यानें आपल्या आवडीप्रमाणें, सवडीप्रमाणें, व शक्तीप्रमाणें एखाद्या तज्ज्ञ माणसाचा सल्ला घेऊन करीत जावा. कोणता तरी व्यायाम रोज प्रत्येकानें घेतला पाहिजे, हेंमात्र खास. ज्याला पोटासाठीं शारीरिक कष्ट करावे लागतात, त्यानें तो नाहीं घेतला, तरी चालेल. व्यायाम असा असावा कीं, शरीराच्या सर्व अवयवांना सारखा ताण बसून सर्व

शरीरांतून चांगला घाम निघून जाईल. पण केवळ घाम येण्यावर कोणीं फसूं नये. उन्हाळ्या दिवसांत घाम लवकर येतो. घाम येणें हें व्यायामाच्या वेळेवर किंवा ऋतुमानावर पुष्कळ वेळा अवलंबून असतें, हें लक्षांत असावें. व्यायाम किती घ्यावा, हेंही ज्यानें त्यानें आपल्या शक्तीवर तज्ज्ञाच्या सल्ल्यानें ठरवावें. प्रत्येकानें आपल्या अर्धशक्तीपर्यंत व्यायाम घ्यावा, असें आपल्या वैद्यकांत सांगितलें आहे; पण हें मान फार स्थूल असल्याकारणानें त्याच्यापासून कोणाला फारसा बोध व उपयोग होईल, असें वाटत नाहीं. पण असें सांगायला हरकत दिसत नाहीं कीं, दम लागला म्हणजे व्यायाम हट्टानें पुढें चालवूं नये. नेहमींचा व्यायाम पुरा होण्यापूर्वीं जर दम लागला, तर कांहीं वेळ थांबून मग पुन्हा व्यायामाला लागावें. व्यायामाच्या पाश्चात्त्य पद्धति बऱ्याच सदोष आहेत, असें दिसतें; कारण त्यांपासून सगळ्या शरीराला फायदा न होतां शरीराचे कांहीं विशेष अवयव तयार होतात. पाश्चात्त्य व्यायाम जेवढे पहावे, तेवढ्यांचा भर कमरेच्या वरच्या भागावर दिसतो. या दृष्टीनें आमची तालीमच बरी दिसते. त्यांतल्या त्यांत मलखांब उत्तम वाटतो. कारण त्यानें सर्व अवयवांना सारखा ताण बसून सर्व शरीर मोकळें होतें. तेव्हां थोडे जोर, थोड्या बैठका व मलखांब इतकें रोज नियमानें झालें म्हणजे काम होईल. कुस्ती, बोथाटी याही केल्यास उत्तम. बोथाटींत श्वासोच्छ्वासाचेंही नियमन व्यवस्थित होतें. आट्यापाट्या, खोखो इत्यादि मैदानी खेळ जरूर खेळावे; पण तालमेनें शरीर कमावण्याचें जें काम होतें, तें त्यांनीं कधींही व्हावयाचें नाहीं, हें विसरतां कामा नये. तेव्हां पहाटे तालीम करून सायंकाळचे वेळीं असे खेळ खेळावे. त्याचप्रमाणें सूर्योदयापूर्वीं स्नान करून सूर्याला कांहीं तरी नमस्कार घालावे. नमस्कार घालतांना सूर्य ही तेज देणारी देवता आहे, तिला शरण गेल्यानें ती प्रसन्न होऊन आपल्या आंगांत तेजाचा संचार करील, अशी भावना ठेवावी.

धोतरें धुणें वगैरे जीं स्वतांचीं कामें असतील, तीं ज्यानें त्यानें स्वतांच करावीं. येणेंकरून आयता थोडासा व्यायाम होतो, आपलीं कामें आपल्या मनाप्रमाणें होतात, व स्वावलंबनाची फायदेशीर संवय लागते.

व्यायाम जसा पुरुषांना तसाच स्त्रियांनाही आवश्यक आहे. पण व्यायामा-

करितां त्यांना कांहीं निराळी तजवीज केली पाहिजे, असें वाटत नाहीं. गृहकृत्यांचा महत्त्वाचा भाग त्यांच्या शिरावर असतो; तो त्यांनीं स्वतां वाहण्याचें मनांत आणल्यास त्यांच्या व्यायामाचें काम उत्तम तऱ्हेनें होणार आहे. दळणें, कांडणें, धुणीं धुणें, भांडीं घांसणें, सारवणें, पाणी ओढणें, इत्यादि कामें घरचे घरीं स्वतां केल्यानें शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांना योग्य एवढा ताण पडून प्रकृतीवर फारच चांगला परिणाम होतो, यांत अगदीं शंका नाहीं. दळण्यापासून क्षयाची छाया पडलेल्या माणसावरही फार उत्तम परिणाम होतो, असें पाश्चात्त्य वैद्यांचें म्हणणें आहे. आडगांवांत राहणाऱ्या बायका–उच्च वर्णांतीलही बायका–बहुधा हीं कामें स्वतां करितात; पण शहरांतील बायकांना हीं कामें करण्यांत एक प्रकारचा खोटा हलकेपणा वाटूं लागला आहे. अगदीं सामान्य स्थितींतील मनुष्यही आपल्या लाडक्या बायकोच्या वेड्या भिडेस्तव दळण गिरणींत देतो, भांडीं मोलकरणीकडे टाकतो, शहरांत सडीक तांदूळ आयते मिळतातच, ते आणतो, व बायकोला कांहींच तसदी पडूं देत नाहीं. याचीं कडू फळेंही भोगावीं लागतात. पण तीं याचीं आहेत, हें लक्षांत येत नाहीं, एवढेंच काय तें वाईट आहे. आपल्या घरचें कोणतेंही काम करण्याला कोणाला लाजण्याचें कारण आहे, असें वाटत नाहीं. त्यांत कमीपणा कोणताही नाहीं. त्यांत कमीपणा आहे, अशी ज्यांची समजूत असेल, त्यांची मोठेपणाची कल्पना मोठी विचित्र असली पाहिजे. ती जितक्या लवकर सुटेल, तितकें चांगलें. सामान्य स्थितींतील बायकांची जर ही अवस्था आहे,–बहुधा विठोबारखुमाईची भातुकली शिजविण्यावांचून सामान्य स्थितींतील बायकांनाही जर शरीर जराही हलण्यासारखें कांहीं काम पडत नाहीं,–तर सुदैवानें ज्यांची संपन्न स्थिति आहे, त्यांना ताटांतून तोंडापर्यंत हात नेण्यावांचून दुसरें कोणतेंही काम करावें लागत नसल्यास त्यांत आश्चर्य कसलें ? बायकोला तसदी पडते, किंवा हलकीं सलकीं मानलेलीं कामें तिला करावीं लागतात, म्हणून खाणावळींतून दोन ताटेंच आणविणारे हरीचे लालही हल्लीं शहरांत क्वचित् दिसूं लागले आहेत. ज्याला सुदैवानें श्रीमंती लाभेल, त्यानें ती जरूर भोगावी. पण शेजारणीनें सरी घातली, म्हणून आपण गळ्यांत दोरी अडकवली, तर गळ-

फांस लागून प्राण जाण्याचा संभव असतो, इकडे लक्ष असावें, इतकेंच सांगण्याचा हेतु आहे. हल्लीं तरुणांप्रमाणें तरुणींचेंही तारुण्य उदयास्त बरोबरच पावत असल्यामुळें व क्षयरोगाचें प्रमाण स्त्रियांत ज्यास्त दिसूं लागल्यामुळें ज्यानें त्यानें या स्थितीचा विचार करावा, व स्त्रियांच्या खालावत चाललेल्या आरोग्याला आळा घालावा, म्हणून येथें थोडासा विस्तार केला. स्त्रियांच्या प्रकृति खालावण्याला एवढें एकच कारण आहे, असें कांहीं नाहीं. त्याला अनेक कारणें असतील व आहेत, पण येथें व्यायामाचाच विचार कर्तव्य होता, म्हणून तेवढीच गोष्ट नमूद करावी लागली.

मोकळी हवा.

आरोग्याच्या दृष्टीनें घराची कितीही शास्त्रोक्त रचना केली, तरी त्यांत येणारी हवा व सूर्यप्रकाश हीं कोंडलेलीं अतएव मर्यादित असावयाचींच. घरांत हवा खेळण्याला कितीही अवसर असला, तरी तेथील हवा कांहीं तरी दूषित ही असणारच. ताजी व निर्दोष हवा व सूर्याचें ऊन या दोन्ही गोष्टी शरीरांतील घाण काढून शरीर निर्मळ व निरोगी करण्याला फारच उपयोगीं पडतात. तेव्हां दिवसाचा कांहीं तरी भाग मोकळ्या हवेंत घालविण्याचा नियम प्रत्येकानें—निदान दाट वस्तींत किंवा शहरांत राहणाऱ्या प्रत्येकानें—ठेवावा, ही गोष्ट आरोग्याला मोठी हितावह आहे. त्याचप्रमाणें सूर्याचें ऊनही दिवसांतून कांहीं तरी वेळ प्रत्येक माणसानें आपल्या आंगावर—शक्य असल्यास अगदीं उघड्या आंगावर—घेतल्यास फारच उत्तम. व्यायाम निराळा व मोकळ्या हवेंत फिरणें निराळें. एकाचें कार्य दुसऱ्यानें केव्हांही व्हावयाचें नाहीं. दोन्ही केलीं पाहिजेत. सकाळीं व्यायाम केला, तर सायंकाळीं चांगल्या बाजूस फिरावयास जाऊन मोकळ्या हवेचा फायदाही साधला पाहिजे. स्त्रियांनींही—विशेषतः शहरांतील स्त्रियांनींही—कांहीं वेळ मोकळ्या हवेंत काढण्याचा क्रम ठेवावा.

स्नान.

आरोग्य उत्तम राहण्याला स्नानाची फार आवश्यकता असते. आपलीं शरीरें अंतर्बाह्य निर्मळ आपण ठेवलीं पाहिजेत. शरीरांतील घाणेरडी हवा बाहेर पाठविण्याचें व बाहेरील स्वच्छ हवा आंत घेण्याचें अत्यंत महत्त्वाचें

कार्य जसें नाकावाटे होत असतें, तसेंच तें कांतडीच्या द्वारानेंही होत असतें. म्हणून कांतडी स्वच्छ ठेवल्यावांचून—कांतडीला असलेलीं अनंत छिद्रें मोकळीं व निर्मळ ठेवल्यावांचून—तिला आपलें काम नीट रीतीनें बजावितां येणार नाहीं. तें झालें नाहीं कीं, आरोग्याची हानि झाल्यावांचून राहणार नाहीं. यासाठीं नित्य स्नानाचें महत्त्व फार आहे. आपल्या पूर्वजांना हें महत्त्व समजलें होतें; म्हणूनच त्यांनीं सकाळीं उठल्यानंतर नित्य व्यवसायाला आरंभ करण्यापूर्वीं मनुष्यानें स्नान करावें, असा विधि सांगितला आहे. स्नान केल्यावांचून कांहीं भक्षण करणें निषिद्ध ठरविलें आहे. स्नानानें कांतडी स्वच्छ होण्याचें जसें काम होतें, तसें मनाला हुशारी व प्रसन्नता येण्याचेंही काम होतें.

स्नानापासून प्रकृतीला खरा फायदा व्हावा असें ज्याला वाटत असेल, त्यानें सूर्योदयापूर्वीं शीतोदकानें नित्य स्नान करावें. असें स्नान केल्यानंतर मनाला काय हुशारी व मौज वाटते, हें अनुभवावांचून कळणार नाहीं. तेव्हां असा क्रम कांहीं दिवस ठेवून प्रत्येकानें एकदां अनुभव तरी घेऊन पहावा. थंड पाण्याचें स्नान अगदीं सोसतच नाहीं, अशीं माणसें फार थोडीं निघतील. बाकी बहुतेक माणसें थंड पाणी आपल्याला बाधल्यावांचून राहणार नाहीं, या भावनेनें व भीतीनेंच घेरलेलीं असतात. ज्याला सोसत नाहीं असें वाटतें, त्यानें स्नान बंद जागेंत करून पहावें. थंड पाण्यानें स्नान केल्यानंतर उघड्या आंगाला लागणारी मोकळी हवाच बाधक होते. म्हणून स्नान हें नेहमीं बंद जागेंत करण्याची व्यवस्था असावी. जागा बंद असल्यानें स्त्रीपुरुषांना मोकळ्या मनानें शरीराचे सगळे भाग स्वच्छ करितां येतात. उघड्या जागेंत तसें करितां येत नाहीं. त्यामुळें शरीर जितकें स्वच्छ व्हावें तितकें होत नाहीं. स्नानाला नेहमीं साबणाची आवश्यकता आहे, असें नाहीं. खरखरीत फडक्यानें सर्वांग चांगलें चोळलें म्हणजे झालें. अडचणीचे भाग स्वच्छ करण्याकरितां साबणाची आवश्यकता वाटलीच, तर तो वापरावा; पण तो चांगल्या जातीचा व बिनचर्बीचा असावा. हलकेसलके व अपायकारक साबण वापरण्यापेक्षां आपली शिकेकाई वापरणें फार उत्तम.

कांहीं केलें, किती व कसेही प्रयत्न केले, तरी थंड पाणी सोसतच

नाहीं, असा ज्याला अनुभव येईल, त्यानें उष्णोदकानें स्नान करावें; पण पाणी फार कढत घेऊं नये. व दुसरी गोष्ट अशी कीं, निदान डोक्यावर तरी कढत पाणी घेऊं नये; तेवढें थंड पाण्यानें धुवावें, व गळ्याखालीं कढत पाणी घ्यावें. स्नान कोणत्याही पाण्यानें केलें, तरी नंतर आंग पुसण्याला अगदीं स्वच्छ व खरखरीत असें वस्त्र घ्यावें. त्या वस्त्राचा फक्त आंग पुसण्यालाच उपयोग करावा. आंग पुसतांना जोरानें घांसूं नये; हळुहळू टिपून घ्यावें.

कपडे.

मनुष्याच्या राहणींत जसजशी कृत्रिमता येत जाते, तसतसा स्वाभाविक सरणीला धक्का बसतो. हाच न्याय कपड्यांनाही लागू आहे. थंडीवाऱ्याचें निवारण व्हावें, म्हणून मनुष्यानें कपड्यांची योजना केली. पण त्या योजनेचा परिणाम असा झाला कीं, स्वतां कांतडीच्या आंगीं शीतोष्ण सहन करण्याचें सामर्थ्य होतें, तें नष्ट होऊन ती कांतडी अगदीं नाजूक बनली. थंडीवाऱ्याचा मारा जराही साहण्याचें तिच्या अंगीं त्राण राहिलें नाहीं. कपडे घालण्याची संवय जितकी जितकी ज्यास्त तितका तितका नाजूकपणा कांतडीला येतो. मद्यपी माणसाला मद्य अंगवळणीं पडलें, म्हणजे त्याचा अंमल येईनासें होतें. मग अंमल येण्याकरितां मद्याचें प्रमाण वाढवावें लागतें. कपड्यांचें असेंच होतें; कांतडी जसजशी नाजूक बनत जाते, तसतसे कपडे अधिकाधिक घालावे लागतात. ते घातले नाहींत कीं, थंडीवाऱ्याची बाधा लेव्हांच होते. भिल्लकोळी वगैरे रानटी जातींतले लोक कपडे मुळींच घालीत नाहींत, यामुळें त्यांच्या कांतडीच्या ठिकाणीं थंडीवारा सहन करण्याचें सामर्थ्य फार आलेलें असतें. त्यांचीं शरीरेंही पाहण्यासारखीं असतात. पण आतां असें झालें आहे कीं, कपडे वापरणें हें सुधारलेपणाचें व न वापरणें हें रानटीपणाचें लक्षण. हल्लीं पाश्चात्त्य लोकांचा सहवास झाल्यापासून आम्हांला कपड्यांचें तर नुसतें वेड लागलें आहे. त्यांचा देश फारच थंड पडल्यामुळें नखशिखान्त कपड्यांत लपेटून राहण्याची त्यांच्यांत पद्धत पडली. राज्यकर्ते शहाणे आहेत, तेव्हां त्यांचें कपड्यांतही अनुकरण केल्यावांचून आम्ही तसे शहाणे होणार नाहीं, अशी आमच्या मनाची भोळी समजूत होऊन आमच्या देशाच्या हवेचा

व राहणीचा विचार न करितां आम्ही त्यांचा पोशाक जसाचा तसा उचलण्याचा प्रयत्न करीत आहों. पण आमच्या देशांतील हवेचा विचार करितां तो पोशाक आमच्या आरोग्याला हितकर आहे, असें वाटत नाहीं.

आरोग्याच्या बाजूनें पाहिलें, तर आंगांत फार कपडे असणें अनिष्ट आहे. कांतडीला श्वासोच्छ्वासाचें काम सुखानें करितां यावें, यासाठीं बाहेरील हवा व कांतडी यांच्यामध्यें जितके कमी कपडे असतील, तितकें चांगलें. कपड्यांचें कापडसुद्धां फार जाड नसावें. तें फार जाड असेल, तर हवा आंतबाहेर खेळण्याला प्रतिबंध होईल. त्याचप्रमाणें कपडे तंग नसावे. ते तंग असले, तर फुफ्फुसांचें व कांतडीचें श्वासोच्छ्वासाचें काम सुखानें चालणार नाहीं. तेव्हां कपडे बरेच सैल असावे. त्यांची जाडीही सर्वत्र सारखी असावी. छातीवर ते थोडेसे जाड केले, तर एक वेळ चालेल. पण इतर ठिकाणीं ते एकेरी असावे. हल्लीं पाठीवर कपडे जाड करण्याची छान पडली आहे, पण तें आरोग्यदृष्ट्या चांगलें नाहीं. तात्पर्य, कपडे पातळ, सैल व होतां होई तों एकेरी शिवलेले असावे. ऋतुमानाप्रमाणें कपड्यांत थोडा बदल असावा.

लंघन.

शरीर थकलें म्हणजे त्याला जशी विश्रांति लागते, तशी कोठ्यालाही लागते. विश्रांतीनें शरीराचे सर्व अवयव जसे पुन्हा उद्योग करण्याला तरतरीत होतात, तशीच कोठ्याची शक्तिही विश्रांतीनें वाढते. तेव्हां निरोगी माणसानेंसुद्धां आठवड्यांतून अर्धा व पंधरा दिवसांनीं सबंध असे उपास करावे. अशा उपासांनीं प्रकृति फारच उत्तम राहते. मात्र असे उपास **खरोखर निरशन** करावे. त्या दिवशीं अगदीं कांहीं खाऊं नये. ज्या दिवशीं उपास करावयाचा असेल, त्या दिवशीं सकाळीं एक पावशेर कोमट पाणी पहिल्यानें प्यावें. नंतर सबंध दिवसांत थोडथोडें असें पक्के दोन शेर गार पाणी प्यावें. निजते वेळीं पुन्हा एकदां कोमट पाणी घेऊन निजावें. दुसऱ्या दिवशीं सकाळीं शौचाहून आल्यानंतर बस्ती घ्यावा. नंतर दोनतीन तासांनीं उपास सोडावा. त्या वेळीं साधें अन्न खावें व तेंही अगदीं कमी खावें. त्या दिवशीं जडान्न कांहीं खाऊं नये.

त्या दिवशीं संध्याकाळीं कांहीं न खाल्ल्यास उत्तम. जेवणेंच झाल्यास थोडें साधें अन्न खावें. वस्ती घ्यावयाचा नसेल, तर उपासाच्या दिवशीं रात्रीं निजतांना पावशेर कोमट दूध साखर न घालतां घ्यावें. येणेंकरून दुसऱ्या दिवशीं मलशुद्धि चांगली होईल. ज्या दिवशीं अर्धा उपास करावयाचा असेल, त्या दिवशीं सायंकाळीं थोडा भात खावा. उपास नुसतें पाणी पिऊन करावा.

प्राणायाम.

आपल्या शरीराचे जे व्यापार चालतात, त्यांत श्वासोच्छ्वासाचा व्यापार अत्यंत महत्त्वाचा होय. म्हणून आरोग्येच्छूनें त्या व्यापाराकडे आपलें विशेष लक्ष ठेवावें. श्वासोच्छ्वासाचें योग्य नियमन करणें हें निरोगीपण लाभण्याला उत्तम साधन आहे. त्रिकाळ संध्येमध्यें प्राणायामाची जी योजना केलेली आहे, ती याच हेतूनें. पण हल्लीं जे संध्या करितात, त्यांना प्राणायामाची मुळींच माहिती नसते. त्यामुळें नुसता नाकावर हात ठेवून ते प्राणायामाची थट्टा करितात. ' वाचेचीच कढी, वाचेचाची भात । जेवूनिया तृप्त, कोण होय ? ' हाच न्याय या ठिकाणीं लागू होतो. खरा प्राणायाम केल्यानें आरोग्य फार उत्तम राहतेंच; पण त्यानें दुर्धरही रोग बरे होतात. पण प्राणायाम शिकविणारीं व शिकणारींही माणसें हल्लीं फारच दुर्मिळ झालीं आहेत. ही स्थिति बरी नाहीं. ज्याला प्राणायाम शिकविणारा गुरु—चांगला गुरु— भेटेल, त्यानें त्याचा जरूर अभ्यास करावा. त्याच्या प्रकृतीला फायदा झाल्यावांचून राहणार नाहीं.

ज्याला तसा गुरु भेटणार नाहीं, त्यानें प्रातःकाळीं शीतोदकानें स्नान करून सूर्याला चोवीस नमस्कार घालावे. नंतर पुढील व्यायाम करावाः—पाय जुळून ताठ उभें राहावें, हात लोंबते अंगाशीं ठेवावे, मान ताठ असावी, खांद्याचा झोंक मागें व दृष्टि वर असावी. नंतर श्वास घेतानें व सावकाश आंत घेऊं लागून त्याबरोबर दोन्ही हात एकमेकांना भिडतपर्यंत हळुहळू डोक्याच्या वर न्यावे. मग सावकाश श्वास सोडूं लागावें व तसें करीत असतां हात हळुहळू पूर्वस्थितीवर आणावे. असें पंचवीस वेळ करावें. प्रत्येक वेळीं श्वास घेववेल तेवढा पण सावकाश आंत ओढून घ्यावा. व पुन्हा सावकाश बाहेर सोडावा. मग डावा पाय पुढें टाकावा.

व शरीराचा सगळा भार उजव्या पायावर घ्यावा. या स्थितींत पुन्हा पहिल्याप्रमाणें पंचवीस वेळा करावें. म्हणजे श्वास हळुहळू आंत घेत हात वर न्यावे व श्वास बाहेर सोडीत खालीं आणावे; अशी क्रिया पंचवीस वेळा करावी. नंतर डाव्या पायावर शरीराचा सगळा भार घेऊन उजवा पाय पुढें करावा. अशा स्थितींत पंचवीस वेळा पुन्हा तो व्यायाम करावा.

हा व्यायाम रोज नियमानें केल्यास पुष्कळ फायदा होईल. पंचवीसांपासूनच आरंभ न करितां पाहिजे तर दहांपासून करावा. तेवढी संवय झाली कीं, पंधरा वेळा करूं लागावें. पंधरांवरून विसांवर व विसांवरून मग पंचविसांवर न्यावें. व्यायाम सुरू असतांना मनांत अशी भावना सारखी जागृत ठेवावी कीं, प्रत्येक श्वासाबरोबर आपण प्रत्यक्ष आरोग्यच आपल्या देहांत खेंचून घेत आहों.

प्रकरण चवथें.

मनाची शांति.

एक पोपट होता. त्याचे दोन्ही पंख जायबंदी झाल्यामुळें त्याला आकशांत संचार करितां येईना. तो बंदीवान होऊन पृथ्वीलाच खिळला होता. कांहीं दिवसांनीं त्याचा एक पंख बरा झाला, व तो उडण्याचा प्रयत्न करूं लागला. पण त्याच्या प्रयत्नांचा कांहीं उपयोग होईना. त्याला हताश होऊन स्वस्थ बसावें लागलें. तसेंच आणखी कांहीं दिवस गेले. त्याचा दुसरा पंखही बरा झाला. अशा रीतीनें दोन्ही पंख सुस्थितींत आल्याबरोबर त्यानें जी भरारी मारली, तीबरोबर तो उंच आकाशांत जाऊन तेथील मोकळ्या हवेचें सुख अनुभवूं लागला. पृथ्वीवरील बंदिवासांत कुजत पडण्याचें त्याला कारण उरलें नाहीं. स्वच्छंदानें वाटेल तिकडे संचार करण्याचें सामर्थ्य त्याला प्राप्त झालें.

मानवी कुडीचा आश्रय केलेल्या जीवात्म्यालाही असेंच ऊर्ध्वगतीनें जावयाचें आहे. त्याला असेच दोन पंखही आहेत. मन हा उजवा पंख;

शरीर हा डावा पंख. ते दोन्ही पंख रोगग्रस्त झालेले आहेत. त्यामुळें जीवात्मा बद्ध होऊन पडला आहे. तो स्वस्थानीं जाण्याकीरतां–आपलें वतन गांठण्याकरितां–निरामय असें स्वानंदसाम्राज्याचें सुख अनुभविण्या-करितां–सारखा धडपड करीत असतो. पण त्याचे दोन्ही पंख नीट झाल्यावांचून त्याचा उपाय कसा चालणार ?

दोन अगदीं जिवाचे मित्र असले, तर ते देहानें जरी भिन्न दिसले, तरी ते मनानें एक असतात. त्यांचा जीव एकच असतो. एकाला सुख तर दुसऱ्याला सुख, व एकाला दुःख तर दुसऱ्याला दुःख. एकाला ठेंच लागली, तर दुसऱ्याच्या डोळ्यांना खळकन पाणी येतें. एकाला आनंद झाला कीं, दुसऱ्याचा चेहरा प्रफुल्लित होतो. ही जशी दोन मित्रांची–खऱ्या दोन मित्रांची–अवस्था असते, तशीच शरीर व मन यांची आहे. तीं दोन्ही अन्योन्याश्रयी आहेत. एकाला सुखदुःख झालें कीं, दुसऱ्याला त्याचा अनुभव येऊं लागतो. यामुळें आरोग्याची प्राप्ति होण्याला शरीर व मन हीं दोन्ही सुस्थितींत असलीं पाहिजेत. यांपैकीं एक जरी दुबळें झालें, तरी त्याचा परिणाम दुसऱ्यावर होऊन तेंही दुबळें बनतें. एक वेळ शरीराचा व्याधि पतकरेल, पण मनाचा आधि कधींही पतकरणार नाहीं. मन उदास असतांना शरीराचें आरोग्य राखण्याचे कितीही प्रयत्न केले, तरी त्यांचा कांहीं उपयोग नाहीं. ‘ चिंतेसारखा रोग नाहीं. ’ ‘ चिता मृत शरीर जाळते, चिंता जिवंत शरीर जाळते. ’ अशा ज्या लोकोक्ति आहेत त्यांचें मर्म हेंच आहे. मन खंबीर असलें, तर शरीर खंबीर असतें. संसारी जनांचीं मनें शांत केव्हांही नसतात. यावरून असें निघतें कीं, एकंदर रोगाचें बीज मनांतच उद्भवतें. शरीरांत त्याचे अंकुर दिसूं लाग-तात. म्हणजे त्याला व्यक्तावस्था शरीरांत प्राप्त होते. अशा रीतीनें शरीर व मन दोन्ही विकृत होतात. तेव्हां आरोग्य लाभावयाला पाहिजे असेल, तर हीं दोन्ही सुस्थितींत राहतील, अशी व्यवस्था माणसानें केली पाहिजे.

मागील तीन प्रकरणांत शरीराचें आरोग्य साधण्याकरितां काय काय तजवीजी कराव्या, याचें यथामति दिग्दर्शन केलें. पण, ‘ स्थानभ्रष्ट ’ मनाला आवरून त्याला स्वस्थानीं विराजमान करण्याकरितां काय केलें

पाहिजे, हें समजल्यावांचून पूर्ण आरोग्याची आशा करणें व्यर्थ असल्या-मुळें या प्रकरणांत त्याचा विचार करावयाचा आहे.

शारीरिक रोग बरे करण्याचें काम ज्याप्रमाणें वैद्यशास्त्रानें आंगावर घेतलें आहे, त्याचप्रमाणें मनाचे रोग बरे करण्याचें काम धर्मशास्त्रानें आंगावर घेतलें आहे. वैद्यशास्त्र पुष्कळ बाबतींत पंगू आहे; पण सुदैवानें धर्मशास्त्राची तशी स्थिति नाहीं. निदान आपल्या तरी नाहीं. आपलें धर्मशास्त्र अगदीं पूर्ण आहे. त्या बाबतींत तरी दुसऱ्याच्या तोंडाकडे बघ-ण्याची पाळी आपल्यावर आलेली नाहीं, ही जितकी आनंदाची तित-कीच अभिमानाची गोष्ट आहे. पण जोंपर्यंत आम्हीं त्या धर्माचा अभ्यास केला नाहीं, तोंपर्यंत त्या पोकळ अभिमानानें आपलें काय कल्याण होणार ? तेव्हां या ठिकाणीं ओघानेंच असें सांगावेंसें वाटतें कीं, आपल्या पूर्वजांनीं धर्माच्या भांडारांत जीं अमोल रत्नें जुळवून ठेविलीं आहेत, त्यांचें तेज प्रत्येकानें, प्रत्यक्ष पाहिल्यावांचून राहूं नये. तसें केल्यानें अनेक बाजूंनीं आपला फायदा होईल: या लोकीं होईल, परलोकीं होईल. आपण कोण ? आलों कोठून ? जावयाचें कोठें ? जगाचें खरें स्वरूप काय ? साधु पुरुष जगाला मिथ्या म्हणतात, तें कां ? जन्ममृत्यु हीं काय आहेत ? मनाचें स्वरूप काय ? आत्म्याचें स्वरूप काय ? सुखदुःख हें काय आहे ? इत्यादि अनेक प्रश्नांचीं उत्तरें आपल्या धर्मांत दिलेलीं आहेत. त्याचा अभ्यास केल्यावांचून आपल्याला कसलाच उलगडा व्हावयाचा नाहीं, व तो झाल्यावांचून मनःशांतीचा लाभही व्हावयाचा नाहीं. तेव्हां आरो-ग्याला अत्यंत आवश्यक अशी जी मनाची अढळ शांति–सदानंदवृत्ति–ती ज्याला साधावयाची असेल, त्यानें धर्मशास्त्राचा आश्रय केला पाहिजे. अन्य मार्ग त्याला नाहीं. धर्माचें सांग विवरण एका प्रकरणांत करितां यावयाचें नाहीं व तें करण्याची पात्रताही प्रस्तुत लेखकाचे आंगीं त्याचे दुर्दैवानें नाहीं. म्हणून या दृष्टीनें तरी धर्मशास्त्राचा अभ्यास प्रत्येकानें करावा, अशीच विनंती करण्यावांचून अन्य उपाय नाहीं. इतकी प्रांजल प्रस्तावना करून मनाचें आरोग्य राहण्याकरितां आपण काय करावें, याचें अगदीं स्थूल प्रतिपादन करण्याचा यथाशक्ति व यथामति प्रयत्न करावयाचा आहे. पण हा केवळ प्रयत्न आहे, इतकें पुन्हा सुचवून मार्गक्रमणाला लागावें.

संसारी माणसें बाह्यतः जरी आनंदांत दिसलीं, तरी त्यांच्या मनांना हजारों विंचू लागलेले असतात. चार लोकांत तीं हसतात, खेळतात, पण तें हसणेंखेळणें केवळ वरकरणी असतें. वस्तुतः तीं एकांतवासाला बहुधा भीत असतात. आतां पहिल्यानें असा प्रश्न उभा राहतो कीं, असें चिंतेचें दळण दळीत राहणें हा मनाचा मूळ स्वभावच आहे कीं काय ? तसा त्याचा स्वभाव असेल, तर त्याचें ' येळकोट ' राहण्याची आशा केव्हांच नाहीं. कडू कारलें तुपांत तळलें, साखरेंत घोळलें, तरी जसें कडूच्या कडूच राहणार, किंवा कुत्र्याचें शेंपूट जसें वांकडेंच्या वांकडेंच राहणार, तसेंच मनही, हा त्याचा स्वभाव असेल तर, चिंतेचा काथ्या कुटण्याचें काम करीतच राहणार. पण ज्यांनीं मनाचें खरें स्वरूप ओळखलें आहे, ते सत्पुरुष मनाचें मूळ स्वरूप असें आहे, असें सांगत नाहींत. ' विवेकें मना आवरी स्थानभ्रष्टा,' असें समर्थ रामदासस्वामी सांगतात. या त्यांच्या अधिकारी वचनावरून सिद्ध होतें कीं, संसारी जनांचीं मनें आपल्या मूळ स्थानापासून च्युत झालेलीं असतात, म्हणून तीं चवऱ्याशींच्या फेऱ्यांत सांपडतात. जर तीं आपल्या स्थानावर राहतील, तर तीं केव्हांही दुःखांत पडणार नाहींत. स्वस्थानीं अढळ शांतीचा उपभोग मनाला लाभतो; तें स्थान सुटलें कीं, अशांतीच्या वावटळींत तें सांपडतें. आणि 'अशांतस्य कुतः सुखम्' या भगवंताच्या वचनाप्रमाणें त्याला मग सुखाचें वारेंही लागत नाहीं. त्याला सुख नाहीं कीं, शरीरालाही सुख नाहीं. 'मन एव मनुष्याणां कारणं बंध-मोक्षयोः । ' या वचनानेंसुद्धां वरील विचारसरणीला पुष्टिच येते. मन हेंच बंधाला कारण; मन हेंच मोक्षाला कारण. म्हणजे मन हें तारक आहे, मारकही आहे. जसा योजक भेटेल, तसें त्याच्या हातून काम होईल. विषें हीं प्राणहानि करणारीं असतात; पण चांगला योजक भेटला, तर तींच विषें प्राण वांचविण्यालाही उपयोगीं पडतात. हाच न्याय मनालाही लागू आहे. यावरून असें ठरतें कीं, आरोग्याला बाधक अशी जी मनाची अशांति ती कांहीं तरी आगंतुक कारणांनीं त्याला जडलेली आहे, व तीं आगंतुक कारणें दूर केल्यास तें मन पुन्हा स्वस्थानीं विराजमान होऊन निरामयशांतीचा उपभोग घेऊं लागेल. हीं आगंतुक कारणें कोणतीं तें आतां पाहूं.

जगांत दोन प्रकारचीं माणसें असतातः चांगलीं व वाईट. मनुष्य चांगलें निपजणें किंवा वाईट निपजणें, हें सर्वस्वीं संगतीवर आहे. मनुष्याचें मन जन्मतः कोऱ्या कागदासारखें असतें, असें कांहीं पाश्चात्त्य पंडितांचें म्हणणें आहे. मग जशी त्याला संगति मिळेल, तसे बरेवाईट संस्कार त्या मनावर होऊन त्याचा स्वभाव चांगला किंवा वाईट बनतो. म्हणजे मनुष्य बिघडतें, तें केवळ कुसंगतीनें बिघडतें असें पाश्चात्त्य पंडितांचें म्हणणें आहे. आपल्याकडील तत्त्ववेत्त्यांचेंही तेंच म्हणणें आहे. मात्र मनुष्याचें मन कोऱ्या कागदासारखें असतें, हें मत त्यांना मान्य नाहीं. पूर्वजन्मींचे सदसत् संस्कार घेऊन मनुष्य या जगांत येतें. पुढें त्याला जर सत्संग लाभला, तर असत्संस्कार निर्जीव होत होत शेवटीं नष्ट होऊन जातात व सत्संस्कार फोफावतात. बरें कुसंगति घडली, तर उलट होतें. मिळून हा सगळा केवळ संगतीचा परिणाम आहे, ही गोष्ट आपल्याकडील पंडितांनाही मान्य आहे. सत्संगतीचा महिमा त्यांनीं जो इतका गायिला आहे, त्याचें मर्म हेंच आहे. संसारी जनांचीं मनें बिघडून अशांतीच्या भोंवऱ्यांत सांपडण्याला अनेक कारणें झालीं आहेत, असें जरी वर म्हटलें आहे, तरी त्याला खरें मूळ कारण एकच आहेः कुसंगति. ही कुसंगति कोणाची ? विषयांची. घरीं कामधेनु असून घरोघर ताक मागत फिरणें जसें मूर्खपणाचें आहे, तसेंच मूर्खपणाचें काम मनाकडून आरंभीं घडलें. व हा जो त्याचा एकदां पाय घसरला, त्यानें तें कायमचें गोत्यांत सांपडलें. सुखाचा अमूप ठेवा स्वतांजवळ भरलेला असतांना, सुख दुसरीकडे कोठें तरी आहे, अशी त्यानें अज्ञानानें आपली समजूत करून घेतली, आणि त्या काल्पनिक सुखाकरितां तें विषयाटवींत भटकूं लागलें. 'सुखस्य दुःखस्य न कोऽपि दाता, परो ददातीति कुबुद्धिरेषा.' हा सिद्धान्त असतांना तशी कुबुद्धि मनाला आठवली, व त्यानें विषयाचा ध्यास घेतला. विषयदरीचा वऱ्हाडी । अधःपतनीं घाली उडी । तेणें परमार्थीं आवडी । सत्संग कैंचा ॥' या वचनाप्रमाणें मनाचा अधःपात सुरू झाला. मनाला एकदां विषयवासना जडली कीं, तिची पूर्ति केव्हांच व्हावयाची नाहीं. घृतानें ज्याप्रमाणें अग्नीची शांति व्हावयाची नाहीं, त्याप्रमाणें विषयाच्या सेवनानें विषयवासनेची तृप्ति केव्हांही व्हावयाची नाहीं. पण

हा विचार मनाला सुचणार कसा ? विषयांतच खरें सुख आहे, ही त्याची ठाम समजूत झालेली असते; त्यामुळें तें विषयांचा नाद कांहीं सोडीत नाहीं. आपण सुखरूप असतांना खरें सुख विषयांत आहे, या भावनेनें तें विषयांचें सेवन सुरू करितें. हें औषध घेऊन पहा, तें पहा, असें ज्याप्रमाणें रोगी करितो, त्याचप्रमाणें मनही सारखें विषयांतर करीत असतें. विषयाची वासना, त्याच्या प्राप्तीचा उद्योग, त्याची प्राप्ति, थोडा उपभोग, गुण नाहीं ही जाणीव, त्याचा त्याग व पुन्हा दुसरी वासना. असें रहाटगाडगें सारखें सुरू होतें. एक विषयवासना पुरी झाली कीं, लागलीच तेथें दुसरी उभी राहते. बरें, पुरी झाली नाहीं, तर काय होतें, याचें वर्णन गीतेंत केलेलें आहे. तें असें:—

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते ।
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोभिजायते ॥
क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥

अर्थः—जो मनुष्य विषयांचा ध्यास घेतो, त्याच्या मनांत विषयासक्ति वाणते. आसक्तीनें विषयेच्छा उत्पन्न होते. ती पुरी झाली नाहीं कीं, क्रोध येतो. क्रोधानें संमोह होतो. संमोहानें स्मृतिहानि होते. स्मृतिहानीनें बुद्धिनाश होतो. व बुद्धिनाश झाल्यानें सगळेंच वाटोळें होतें. एकंदरींत तात्पर्य इतकेंच कीं, विषयवासना पुरी झाली, तरी समाधान नाहीं, पुरी नाहीं झाली, तरी समाधान नाहीं. मिळून विषयांची संगत धरल्यानें मनाचे शांतीचें खोबरें होतें, इतकें खचित. बरें आरोग्याचे दृष्टीनें असें खोबरें होणें कांहीं चांगलें नाहीं. मग असा प्रश्न येतो कीं, आतां पुढें काय करावें ? काय केलें म्हणजे मनाची शांति कायम राहील ? सगळ्यांनीं संसाराचा त्याग करून व आंगांना राख फांसून अरण्याचा आश्रय करावयाचा कीं काय ? या प्रश्नांचीं उत्तरें देण्याचा आपण आतां प्रयत्न करूं. पहिल्या दोन प्रश्नांचें उत्तर सरळ आहे. कोणतें ? जी कुसंगति केल्यानें मनाची शांति नाहींशी होते, ती विषयांची कुसंगति त्यानें सोडून द्यावी. पण सोडून द्यावी म्हणजे संसार

सोडावा का ? नाहीं. संसार सोडण्याचें काम इष्ट नाहीं व सगळ्यांना शक्यही नाहीं. कारण संसार सोडला, तरी जोंपर्यंत मन विषयांचें चिंतन करतें आहे, विषयवासना जिवंत आहेत, तोंपर्यंत कांहीं फायदा होणार नाहीं. बरें, सगळ्यांनीं संसार सोडला, तरी अनवस्थाच होईल. मग करावें काय ? जें जनकानें केलें, जें धर्मराजानें केलें, जें अंबरीषानें केलें, जें एकनाथानें केलें, जें जनार्दनपंतांनीं केलें, तेंच करावें. हे सत्पुरुष संसारांत होते, पण संसारापासून अलिप्त होते. त्यामुळें संसारांतील शुभाशुभ प्रसंगांनीं त्यांची शांति केव्हांही ढळत नसे. विषयांचा संग केल्यानें मनाचे शांतीचा जो भंग होतो, तो विषयांमुळें होत नाहीं. तर त्या विषयांचे ठिकाणीं आपण जी आसक्ति ठेवतों, ती आमच्या मनाचा क्षोभ करते. ही आसक्ति सुटली कीं, विषयांच्या नांग्या मोडल्या. मग त्यांच्या विषाची बाधा आपल्याला मुळींच व्हावयाची नाहीं. संसार ' नेटका ' करण्याकरितां मनुष्यानें अगदीं कसून प्रयत्न करावे; पण ' सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ' अशी वृत्ति स्वीकारून करावे. उद्योग करणें हें आपलें कर्तव्य. फलाफल आपल्या स्वाधीन नाहीं, तेव्हां त्याची चिंता वहावयाची नाहीं, असा विचार मनुष्यानें करावा; व उद्योगाचें फळ जसें मिळेल, तसें आनंदानें भोगावें. ' यदृच्छालाभसंतुष्टो द्वंद्वातीतो विमत्सरः ' अशी वृत्ति बनली पाहिजे. मग विपत्तीचे पर्वत कोसळले, तरी शांति कोसळणार नाहीं.

हें सांगणें जितकें सोपें आहे, तितकें करणें सोपें नाहीं. खरें आहे. पण हें काम अवघड आहे, म्हणून भिऊनही चालणार नाहीं. अवघड काम करण्यांतच खरा पुरुषार्थ असतो. तेव्हां तें कसें तरी आपल्याला सिद्धीस नेलेंच पाहिजे; तरच आरोग्याची व तज्जन्य सुखाची आशा आहे. म्हणून हें करण्याचे मार्ग कोणते, याचा विचार करूं. विषयांचे संगतीनें मनाचे ठिकाणीं पहिला दुर्गुण असा आला कीं, तें संकल्पविकल्पात्मक म्हणजे चंचल बनलें. त्याचें धैर्य नाहींसें झालें. त्यामुळें तें अनावर झालें. आमचे हातून सुटलें. आमचा ताबा त्याच्यावर चालण्याऐवजीं, त्याचा ताबा आमच्यावर चालूं लागला. तेव्हां त्याला आपल्या कह्यांत आणणें, त्याचा चंचलपणा घालवून टाकणें, हें काम पहिल्यानें केलें पाहिजे. पण

हें अवघड काम करावयाचें कसें ? श्रीकृष्णानें सांगितलेल्या मार्गानें. श्रीकृष्णानें अर्जुनाला अनेक प्रकारें बोध केला. तो अर्जुनालाही पटला. पण त्या उपदेशाप्रमाणें आपल्या हातून आचरण होणें कठिण आहे, अशी त्यानें तक्रार केली. तो म्हणाला:—

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

अर्थ—कृष्णा, मन हें चंचल, उचंबळ, दांडगें व खंबीर आहे. वाऱ्याची मोट बांधणें जसें कठिण, तसेंच त्याला आवरून धरणेंही अत्यंत कठीण आहे.

यावर श्रीकृष्णानें सांगितलेला तोडगा असा आहे:—

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

अर्थ—हे महाबाहो, मन हें चंचळ व आवरण्याला फार कठिण आहे, यांत संशय नाहीं. पण कौंतेया, तें अभ्यासानें व वैराग्यानें स्वाधीन ठेवितां येतें. येथें श्रीकृष्णानें दोन उपाय सुचविले आहेत: अभ्यास व वैराग्य. कोणतीही गोष्ट नियमानें तीळतीळ करीत करीत नेटानें शेवटास नेऊन पोंचविणें, याला अभ्यास म्हणतात. जगांत अशी कोणतीही गोष्ट नाहीं कीं, जी अभ्यासाच्या बळावर सिद्धीस नेतां येणार नाहीं. मग मन जिंकण्याची ती बिशाद काय ? अभ्यासाचा प्रभाव कांहीं विलक्षण आहे. तुकाराम-महाराजांनीं आपल्या अभंगवाणीनें त्याचें माहात्म्य खालीं लिहिल्याप्रमाणें वर्णिलें आहे:—

ओलें मूळ भेदी खडकाचें अंग । अभ्यासासी सांग कार्यसिद्धी ।
नव्हे ऐसें कांहीं नाहीं अवघड । नाहीं कईवाड तोंचवरी ॥
दोरें चिरा कापे पडतां कांचणी । अभ्यासें सेवनीं विष पडे ॥
तुका म्हणे कैसा बैसायासी ठाव । जठरीं बाळा वाव एकाएकीं ॥

* * * * * *

साधुनी बचनाग खाती तोळातोळा । आणिकांतें डोळां पहावेना ॥
साधुनी भुजंग धरितील हातीं । आणिकें कांपती देखोनिया ॥
असाध्य तें साध्य करितां सायास । कारण अभ्यास तुका म्हणे ॥

हीं दोन अवतरणें दिल्यानंतर अभ्यासाचें माहात्म्य ज्यास्त सांगितलें पाहिजे, असें नाहीं. ज्याला मन स्वाधीन करून घ्यावयाचें असेल, त्यानें अभ्यासाचीच कास धरली पाहिजे. मन ज्या ज्या वेळीं उद्दाम होऊन आसक्तीनें आपल्याला विषयाकडे ओढून नेऊं लागेल, त्या त्या वेळीं त्याला थप्पड देऊन गप्प बसविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पहिल्यानें तें बेफाम होईल. कांहीं चालत नाहींसें झालें कीं, स्वस्थ बसेल. पुन्हा मोह दिसला कीं, गुरळवील, गोडगोड थापा देईल. पण थप्पड दिली कीं, गप्प बसेल. पुढील खेपेला त्याचा जोर कमी पडेल. अशा रीतीनें दृढ निश्चयानें थपडा देत गेलें कीं, शेवटीं तें दीन होऊन आपण म्हणूं तसें वागूं लागेल. ज्या ज्या वेळीं मनामध्यें असद्भावना जागृत होईल, त्या त्या वेळीं त्याच्या उलट भावना जागृत करण्याचा प्रयत्न करावा. वाईट भावनांपासून होणारे तोटे पहावे, चांगल्या भावनांपासून होणारे फायदे मनाला दाखवावे. म्हणजे वाईट भावनांकडील प्रवृत्ति दिवसेंदिवस कमी होऊं लागते. मनाला रिकामपण असें केव्हांच देऊं नये. त्याला नेहमीं चांगल्या व्यापारांत गुंतवून ठेवावें. मनाला रिकामपण मिळालें कीं, तें दुष्ट विचारांच्या घाणींत लोळूं लागतें. याविषयीं एक मजेची गोष्ट आहेः—एक कारकून होता, त्याचें काम फार तुंबलें. तें आपले हातून उरकेल, असें त्याला वाटेना. तो अगदीं वैतागून गेला. अखेर एका मांत्रिकाकडे जाऊन तो म्हणाला, मला एक पिशाच्च वश करून दे. म्हणजे मी आपलें काम त्याचेकडून करवून घेईन, व माझी काळजी दूर होईल. मांत्रिकानें सांगितलें; त्या भानगडींत तूं पडूं नको. तुझ्या जिवावर प्रसंग येईल. पण त्याची समजूत पटेना. शेवटीं त्या मांत्रिकानें त्याला एक पिशाच्च दिलें. त्याची अशी अट होती कीं, त्यानें त्याला नेहमीं काम पुरविलें पाहिजे. काम नसलें, तर मी तुझी मानगुटी धरीन, असें पिशाचानें त्याला सांगितलें. त्यानें तें अविचारानें कबूल केलें. त्याची समजूत अशी होती कीं, आपलें तुंबलेलें कामच करण्याला याला कित्येक महिने लागतील. तोंपर्यंत दुसऱ्या कामाची कांहीं तरी योजना करूं. पण अनुभव निराळा आला. पिशाचानें त्याचें तें काम घटकेंत करून टाकलें. दुसरें काम बोला, असें म्हणत तें त्याच्यापुढें येऊन उभें राहिलें. तेव्हां त्याची तारांबळ उडाली.

मग हें काम सांग, तें सांग, अशीं लुंगींसुंगीं कामें त्याला तो सांगूं लागला. पण तीं तें तेव्हांच उरकी. शेवटीं कामाची योजना करितां करितां तो अगदीं बेजार झाला. त्याला अन्नपाणी सुचेना, झोंप येईना. तो काळजीनें अगदीं झुरणीस लागला. शेवटीं त्याच्या एका मित्रानें असा तोडगा सुचविला कीं, तूं आपल्या अंगणांत एक बांबू पूर. आणि जेव्हां तुझ्याजवळ काम नसेल, तेव्हां त्या पिशाचाला असें सांग कीं, या बांबूच्या टोंकापर्यंत जा व खालीं ये. मी दुसरें काम सांगेपर्यंत हेंच करीत राहा. कोणचेंही काम नसलें कीं, तुझें काम हें. झालें. त्याची काळजी दूर झाली. हीच गोष्ट मनाची आहे. त्याला कोठें तरी चांगल्या कामांत गुंतवून टाकलें नाहीं, तर तें आपला घात करितें. यासाठीं त्याला फुरसत म्हणून देतां कामा नये.

मनाचे ठिकाणीं मूळ विषयवासना उत्पन्न झाली. तिच्या पोटीं चंचलतेचा जन्म झाला. तिला सहा पुत्र झाले: काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद व मत्सर. मनाचे विकाराची ही तिसरी पिढी. पण या पिढीला कुळांतील मूळ गुणांच्या विकासाची अगदीं कमाल झाली. मनुष्याला जाळ्यांत अडकवून नरकाकडे नेण्याचें आपलें कुलव्रत इतक्या उत्तम तऱ्हेनें ते चालवितात कीं, ' मनुष्यजातीचे वैरी ' असा छाप त्यांचे कपाळीं कायमचा बसला आहे. षड्रिपु या नांवानेंच ते विशेष प्रसिद्ध आहेत. यांना कोणीं प्रत्यक्ष नरकाचीं दारेंच म्हणतात. या सहांपैकीं कोणीही एक जरी प्रबळ झाला, तरी अनर्थ करून सोडतो, मग सहाही मातल्यावर काय होईल, याची कल्पनाही करितां येणार नाहीं. ज्याला परमार्थ साधावयाचा असेल, त्यानें या सहांचे दांत पक्के पाडले कीं, त्याचें काम होतें. म्हणून भगवंतांनीं त्यांना ' परमार्थमार्गावरील वाटमाऱ्ये, ' अशी संज्ञा दिली आहे. तुकाराममहाराज म्हणतात, ' काम, क्रोध आड पडले पर्वत । राहिला अनंत पलीकडे ॥ म्हणजे जीव व शिव यांच्यामध्यें हे षड्रिपुरूपी सहा पर्वत आहेत. तेवढे बाजूला जो सारील, तो परमेश्वराचें दर्शनसुख तत्काळ अनुभवील. पण आपल्याला आज परमार्थाचा फारसा विचार करावयाचा नाहीं. आपली नजर आहे विशेषतः आरोग्यावर. तेव्हां त्याच्या दृष्टीनें आपण पाहूं. या सहा विकारांपैकीं कोणताही जरी शरीरांत

जागृत झाला, तरी तो आरोग्याची हानि करितो. कारण तो उत्पन्न झाल्या-बरोबर आंगांतील रक्तांत एक प्रकारचें विष तयार होतें. त्यांतले त्यांत मत्सराचें विष जहाल असतें. यासाठीं आरोग्य लाभावें, अशी ज्यांची इच्छा असेल, त्यांनीं या सहा विकारांचीं नाकें ठेंचण्याचा झटून प्रयत्न केला पाहिजे. मन जिंकण्याचा जो अभ्यास करावयाचा, तो या षड्रिपूं-पासूनच होय. विषयवासनेनें उत्पन्न झालेल्या चंचलतेला फुटलेलीं हीं शिंगें आहेत. तेवढीं हळुहळू मोडून टाकलीं कीं, चंचलता नरम पडली.

येथें कदाचित् अशी शंका उत्पन्न होईल कीं, षड्रिपूंचें जर पुरें मर्दन झालें, तर मनुष्य अगदीं शिळपट बनून जाईल. जगांत अशा मनुष्याचा कांहीं उपयोग व्हावयाचा नाहीं. जो तो त्याला पायांखालीं तुडवूं लागेल. मग कसें ? यावर उत्तर एवढेंच कीं, षड्रिपूंना मारावयाचें याचा अर्थ इतकाच कीं, फक्त त्यांचे दांत पाडून त्यांचा विषारीपणा नाहींसा करून टाकावयाचा. त्यांना अगदीं निर्बीज करून टाकावयाचें नाहीं. त्यांचा पगडा जो आपलेवर बसलेला आहे, तो नाहींसा होऊन आपला शह त्यांच्यावर कायमचा बसला पाहिजे. आपल्या कोणीं थोबाडांत मारली, तर दुसरा गाल पुढें केल्यानें जगांत टिकाव लागावयाचा नाहीं. यासाठीं आपली दहशत लोकांना निरंतर वाटावी, म्हणून विकारांचा आविर्भाव जेवढा प्रसंगानुसार दाखवावयाला पाहिजे असेल, तेवढा दाखविलाच पाहिजे. याविषयीं श्रीरामकृष्णांनीं एक मजेदार दृष्टांतपर गोष्ट सांगितली आहे. ती अगदीं संक्षेपानें येथें सांगितल्यावांचून पुढें जाववत नाहीं. म्हणून ती सांगतों:

एका अरण्यांत एक सर्प रहात होता. तो ज्याला त्याला डसे, त्यामुळें त्या अरण्यांत कोणी फिरकतही नसे. पुढें एका सत्पुरुषाची व त्याची गांठ पडली. त्या सत्पुरुषानें त्याला गुरुमंत्र दिला. तेव्हांपासून त्यानें आपली पहिली वृत्ति सोडली, व तो हरिभजनांत निमग्न होऊन राहिला. हा सर्प आतां पहिल्यासारखा कोणाला चावत नाहीं, हा अगदीं शिळपट बनला आहे, असें जेव्हां त्या अरण्यांत वावरणाऱ्या गुराखी पोरांनीं पाहिलें, तेव्हां त्यांनीं त्याचे नुसते हालहाल मांडले. तीं त्याची शेपटी धरीत, त्याला गरगर फिरवीत व धडाधड जमिनीवर आपटीत. तरी त्यांना उलट

अपकार करण्याचें तो मनांतही आणीना. शेवटीं त्याच्या वांट्यास इतके हाल येऊं लागले कीं, त्याला दिवसास आपल्या बिळाबाहेर येण्याची सोयच उरली नाहीं. बिळांतच रहावें लागल्यामुळें त्याला खायला कांहीं मिळेनासें झालें. मिळून सर्व बाजूंनीं त्याची अगदीं दशा उडाली. बसल्या जागेवरून हलण्याची शक्ति त्याचे आंगीं उरली नाहीं. अशा स्थितींत त्यांचा गुरु आपल्या शिष्याच्या भेटीला पुन्हा आला. त्यानें आपल्या शिष्याला पुष्कळ हांका मारिल्या, तेव्हां तो मोठ्या कष्टांनीं बाहेर आला. त्याची ती दशा पाहून गुरूला मोठा अचंबा वाटला. त्यानें त्याला विचारलें, तुझी अशी दशा झाली कशानें ? सर्प पहिल्यानें टाळाटाळीचीं उत्तरें देऊं लागला. पण त्यांनीं गुरूचें समाधान होईना. तो अगदीं खोदून विचारूं लागला. तेव्हां सर्पाला खरी हकीकत सांगावी लागली. तेव्हां गुरु म्हणाला, तूं दुसऱ्याला कोणत्याही तऱ्हेनें अपकार करूं नये, हें खरें आहे. पण दुसरा तुला जर अपकार करण्याकरितां पुढें आला, तर फडा उभारून व फूत्कार करून आपल्या आंगीं स्वसंरक्षण करण्याचें सामर्थ्य आहे, माझ्या जो विनाकारण वाटेस जाईल, त्याची खोड मोडल्यावांचून मी राहणार नाहीं, असें तूं कां दाखवीत नाहींस ? तें जो दाखविणार नाहीं, त्याची जगांत अशी दशा होईल. म्हणून फडा उभारून फूत्कार करण्याचें काम तूं केलेंच पाहिजे. मात्र दुसऱ्याला आपण होऊन अपकार कधींही करूं नये.

याच दृष्टांताच्या न्यायानें संसारी माणाला षड्विकार हे पाहिजेत, पण ते वांझ पाहिजेत. त्यांच्यापासून आपल्याला किंवा दुसऱ्याला अपाय पोंचतां कामा नये. अभ्यासानें आपल्याला जें काय साधावयाचें आहे, तें हेंच.

श्रीकृष्णांनीं सांगितलेला दुसरा मार्ग वैराग्य हा आहे. वैराग्य म्हणजे संसाराविषयीं अप्रीति, अनासक्ति, उदासीनता, वीट, तिटकारा. हा अनुक्रमानें जरी दुसरा आहे, तरी महत्त्वानें पहिलाच आहे. कारण कोणत्याही गोष्टीचा मनाला ज्या वेळीं पक्का वीट येईल, त्या वेळीं तिच्या त्यागाच्या अभ्यासाला सुरवात होईल. जोंपर्यंत अमुक गोष्ट वाईट आहे, असें आपल्या मनांत बिंबलें नाहीं, तोंपर्यंत तिचा त्याग करावा, अशी बुद्धिच आप-

त्याला होणार नाहीं. तात्पर्य एवढेंच कीं, वैराग्य आधीं, अभ्यास मग. आपल्या मनानें विषयांची संगति धरली आहे. त्यांच्या संगतीनें आपल्याला झाली तर सुखाची प्राप्ति होणार आहे, असा त्याचा ठाम निश्चय झाला आहे. हा ग्रह दूर झाल्यावांचून आपलें कार्य साधावयाचें नाहीं. म्हणजे मनाला विषयांची संगति सोडावी, असें वाटणार नाहीं. हा ग्रह दूर होण्याला विषयांचें खरें स्वरूप मनाला समजलें पाहिजे. कोणत्याही गोष्टीची किंमत तिच्या फळावरून किंवा परिणामावरून ठरते. ज्याच्यापासून परिणामीं शाश्वतसुखाची प्राप्ति होईल, जें दुःखाला केव्हांही कारण होणार नाहीं, तेंच आपल्या खऱ्या हिताचें किंवा कल्याणाचें, असें मनाला पटलें पाहिजे. ऐहिक वैभव अस्थिर आहे, विषय हे परिणामीं अनर्थालाच कारण होतात, देह हा क्षणभंगुर आहे, या जगांतील प्रत्येक वस्तु क्षणभंगुर आहे, आणि जें जें अस्थिर, अशाश्वत व क्षणभंगुर आहे, तें तें आज नाहीं उद्यां दुःखाच्या गर्तेत आपल्याला लोटल्यावांचून राहणार नाहीं, हा प्रत्यय मनाला आला पाहिजे. या जगांतील विषयांची गोष्ट अशी आहे कीं, विषयाच्या प्राप्तीचा आनंद जर आपण स्वीकारला, तर त्याच्या वियोगाचें दुःख केव्हां तरी, आपली इच्छा नसतांना, आपल्याला स्वीकारलेंच पाहिजे. आनंदाचा झोंका घेतला कीं, दुःखाचा झोंका अवशतेनें आपल्याला घ्यावा लागतो. तेव्हां दुःख नको असेल, तर आनंदही सोडायला तयार झालें पाहिजे. एरवीं तरणोपाय नाहीं. या सगळ्या गोष्टी मनाला पटल्यावांचून त्याच्या ठिकाणीं वैराग्याचा उदय व्हावयाचा नाहीं. व त्या पटण्याला खरा मार्ग म्हणजे विवेकाची कास धरणें हाच आहे. चांगलें कोणतें, वाईट कोणतें, शाश्वत काय, अशाश्वत काय, या जगांतील सुखाचें स्वरूप काय, दुःखाचें स्वरूप काय, कर्तव्य कोणचें, अकर्तव्य कोणचें, याचा निवाडा देण्याचें काम विवेकाचें आहे. तेव्हां विवेकाचा आश्रय केल्यावांचून त्याच्या ठिकाणीं वैराग्याचा उदय व्हावयाचा नाहीं. ' विवेकें मना आवरी स्थानभ्रष्टा, ' या वचनांत मनाला ठिकाणावर आणण्याला विवेकाचेंच साधन सांगितलें आहे. तेव्हां विषयापासून मन अलिप्त व्हावें, त्याची विषयावरील आसक्ति सुटावी, असें

ज्याला वाटेल, त्यानें आपली विवेकशक्ति जागृत ठेवावी, व तिनें नापसंत ठरविलेल्या गोष्टींचा अभ्यासानें त्याग करावा.

विषयांचे ठिकाणीं मनाची आसक्ति जडली, याचा परिणाम काय झाला ? त्याच्या ठिकाणीं मी-माझेपणा आला, किंवा देहबुद्धि उत्पन्न झाली. हा मी-माझेपणा एकंदर दुःखाचें मूळ आहे. ' मुक्त होता परि बळें झाला बद्ध । घेऊनिया छंद माझें माझें. ' किंवा ' एकाचि मीपणें नागविलें घर । ना तरि संसार ब्रह्मरूप. ' या सदुक्तींत तेंच सांगितलें आहे. खरें दुःख माझेपणांत आहे. आपला बाप मेला म्हणजे जितकें दुःख होतें, तितकें दुसऱ्याचा मेला म्हणजे होत नाहीं. कां होत नाहीं ? एकाचे ठिकाणीं माझपेणा आहे, दुसऱ्याचे ठिकाणीं नाहीं. अशीं माझेपणानें दुःख उत्पन्न केल्याचीं हजारों उदाहरणें देतां येतील. पण विस्तारभयास्तव तीं देत बसत नाहीं. तेव्हां तात्पर्य काय, तर मनाची शांति परत येण्याला हा मी-माझे-पणा नाहींसा केला पाहिजे. तो नाहींसा करण्याला उपाय कोणता ? परमेश्वराची अढळ भक्ति करणें, यावांचून अन्य उपाय नाहीं. ज्या परमेश्वरानें आपल्याला जन्मास घातलें, त्याच्यावर सर्व भार टाकून तो बुद्धि देईल, त्याप्रमाणें आपलें कर्तव्य करीत असावें, पावलोपावलीं त्याचें स्मरण करावें, आपल्या हिताहिताचा भार त्याच्यावर टाकावा, म्हणजे मीपणा उत्पन्न होणार नाहीं. मीपणा उत्पन्न झाला नाहीं कीं, दुःखही नाहीं. भक्तिमार्ग ही संसारी जनांना त्रैलोक्यचिंतामणीची माता आहे. तिच्या साहाय्यानें सर्व दुःखांचा परिहार होईल. शांतीचा केव्हांही भंग होणार नाहीं.

एखाद्या व्यापाऱ्याचा मुनीम असतो. तो सगळा कारभार करीत असतो. पण त्या व्यवहाराची सगळी काळजी वहात असतो यजमान. व्यापारांत खोट आली, तरी गुमास्त्याला यजमानाइतकें दुःख होत नाहीं. कारण इतकेंच कीं, गुमास्त्याचा माझेपणा त्या व्यवहारांत नसतो. किंवा आपण एखाद्या संस्थेंत नोकरी करीत असतों. पण आपल्यावर सोंपविलेलें काम झालें कीं, धोतर झाडून आपण मोकळे होतों. त्या संस्थेचा योगक्षेम कसा चालेल, याची चिंता आपण वाहात नाहीं. कारण ती वाहण्याची जबाबदारी आपल्यावर नसून दुसऱ्यावरच असते. म्हणजे त्या

संस्थेच्या ठिकाणीं आपला 'माझेपणा' नसल्यामुळें आपलें मन चिंतेपासून मोकळें असतें. यासंबंधानें श्रीरामकृष्णांनीं मोलकरणीचा समर्पक दृष्टान्त दिलेला आहे. आपल्या घरीं मोलकरीण असते. ती आपल्या घराला 'माझें घर' असें म्हणत असते. आपलीं मुलें खेळवितांना 'माझा बाबू तो!' 'माझा सोन्या तो!' 'माझ्या बाबूला किनई मी पेढा देईन हो.' 'माझा बाबू आपला कित्ती तरी शहाणा आहे.' इत्यादि किती तरी माझेपणानें भरलेलीं वाक्यें उच्चारते. पण मनांतले मनांत तिची अशी समजूत असते कीं, हें घर कांहीं खरें 'माझें' नव्हे, हीं मुलेंही 'माझीं' नव्हत. माझें घर व माझीं मुलें तिकडे निराळ्या ठिकाणीं आहेत. वरील गुमास्त्याचा, नोकराचा किंवा या मोलकरणीचा 'माझेपणा' जसा मिथ्या असतो, तसाच आपलाही या संसारांतील माझेपणा केवळ दिखाऊ असावा. आपलें येथें कांहीं नाहीं, आपण केवळ परमेश्वराचा कारभार गुमास्त्याप्रमाणें पहात आहों. त्यानें आपल्याला परत बोलाविलें म्हणजे कोणतीही सबब न सांगतां असूं तसें आपल्याला गेलें पाहिजे, त्याचा कारभार प्रामाणिकपणानें करणें हेंच आपलें कर्तव्य, इत्यादि विचार मनांत विवेकानें जागृत ठेवावे. आपण प्रवासांत धर्मशाळेंत उतरतों. तिथे दुसरे अनेक उतारू आपल्याला भेटतात. पण एका घटकेंत चार चोहोंकडे निघून जातात. तद्वत् या संसाराची अवस्था आहे. या जन्मांत जसे माता-पिता, बंधुभगिनी, पितापुत्र, पतिपत्नी असे अनेक संबंध आपले आहेत, तसेच अनेक जन्मीं झालेले होते. मृत्यूनें ते जसे संबंध सुटले, तसे हेही सुटावयाचे आहेत. असा विवेक करावा. म्हणजे खोटा माझेपणा त्यांचे ठिकाणीं जडणार नाहीं. व त्यांच्या आपत्तीनें किंवा वियोगानें मनाची शांतिही ढळणार नाहीं. परमेश्वर हा भक्तांचा कैवारी आहे. त्यांची उपेक्षा तो कधींही करीत नाहीं. निदान असें एकही उदाहरण आजपर्यंत जगांत घडलें नाहीं. असा विचार मनांत करून कायेनें, वाचेनें, मनानें त्याची भक्ति करावी. ऐहिक राजाची सनद कदाचित् अशक्य होईल, पण—

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥

ही राजांच्याही राजाची सनद खोटी झाल्याचा दाखला नाहीं. आपण

अर्जुन झालों, कीं श्रीकृष्ण आपल्या पाठीशीं उभाच आहे. आणि तो पाठीशीं उभा असल्यावर आपल्याला काय तोटा आहे ?

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥

तेव्हां मनाची शांति ढळूं नये, व तेणेंकरून आरोग्य उत्तम लाभावें, असें ज्याला वाटत असेल, त्यानें आपला सर्व तोल त्या भक्तवत्सलाच्या आंगावर टाकून आपलें कर्तव्य बजावीत असावें. त्याचे दास बनल्यावर आपल्या ठिकाणीं मग मीपणा मुळींच उरणार नाहीं. नथ देतो त्याचे आपण किती तरी आभार मानतों, व नाक देतो त्याचें स्मरणही करीत नाहीं. म्हणून हजारों आधिव्याधि आपल्यामागें लागतात. ही चुकी जितक्या लवकर आपण सुधारूं तितक्या लवकर आपलें कल्याण होईल.

दान करावें पण तें गुप्त असावें, एकादशी करावी, पण मीं एकादशी केली, असा उच्चार तोंडानें करूं नये, कोणत्याही धर्मकृत्याचे शेवटीं ' ॐ तत्सद्ब्रह्मार्पणमस्तु ' असें म्हणावें, या सगळ्यांचा हेतु एकच आहे. कोणता ? मीपणा किंवा कर्तृत्वाचा अभिमान जडूं नये.

आतां ज्यास्त विचार करीत नाहीं. कोणता भक्त परमेश्वराला प्रिय होतो, हें स्वतां भगवंतांनींच गीतेच्या बाराव्या अध्यायांत सांगितलें आहे. तें वर्णन जिज्ञासूंनीं वाचावें. व तशी भक्ति आंगीं आणावी, तसे गुण धरावे, म्हणजे परमेश्वराचा प्रसाद आपोआप होईल. तो झाल्यावर मग जें सुख हातीं येईल, त्याचें वर्णन करण्याला शब्द नाहींत. आरोग्याला साधक अशी मनाची शांति तर पहिल्यानें लाभेल, इतकेंमात्र सांगतां येतें. दुसरे लाभ केवळ स्वसंवेद्य आहेत.

रोगाचें मूळ मनांत असतें. तें काढून टाकण्याला काय केलें पाहिजे, याचें हें अगदीं स्थूल प्रतिपादन केलें आहे. येथें केवळ दिशा दाखविली आहे. सांग विवरण करण्याचा अधिकार प्रस्तुत लेखकाला नाहीं. तेव्हां त्याच्या हातून तसें झालें नसल्यास वाचकांनीं क्षमा करावी. दाखविलेल्या दिशेनें उद्योग केल्यास त्यांचें इष्ट कार्य साधेल, असें वाटतें.

लेखमालेचा पूर्वभाग येथें संपला. आतां उत्तरभागाला सुरवात करावयाची आहे.

प्रकरण ५ वें.

लंघन व उपासमार.

मनुष्याची प्रकृति उत्तम राहण्याकरितां त्यानें आपली राहणी कशी ठेवावी, याची माहिती मागील चार प्रकरणांत यथामति दिली. त्या नियमांप्रमाणें जो तंतोतंत वागेल, त्याला सहसा रोग गांठणार नाहीं. पण–हा पणच मोठा कठिण आहे;–मनुष्याची बुद्धि कोती, त्याचें ज्ञान अल्प. त्यानें आपल्या चिमुकल्या बुद्धीप्रमाणें कितीही दक्षता बाळगली, तरी न कळत अशा त्याच्या हातून कांहीं चुका होणारच. व अज्ञानाची सबब मनुष्यानें केलेल्या कायद्यांत जर चालत नाहीं, तर ती सृष्टीच्या कायद्यांत कशी चालणार ? सृष्टीचा कायदा मनुष्य समजून मोडो, कीं न समजून मोडो, सृष्टि त्याला शासन सारखेंच करणार. आपल्याला मृत्यूनें गांठूं नये, म्हणून हिरण्यकशिपूनें आपल्याकडून पुरा बंदोबस्त केला; जितक्या वाटांनीं मृत्यूचा घाला शरीरावर येणें शक्य होतें, असें त्याला वाटलें, तितक्या वाटा त्यानें बुजवून टाकल्या व आतां आपल्याला मृत्यु कसा गांठतो, तें पाहूं, या गोड पण मायिक अभिमानांत तो झुलत राहिला. पण मृत्यूनें त्यांतूनही फट काढून त्याला गांठलें. त्याचप्रमाणें रोगाचेंही आहे. जो आरोग्याच्या नियमांप्रमाणें अगदीं बरोबर चालेल, त्याच्या हातूनही अज्ञानतः कांहीं चुका होणार; व त्या चुकांमुळें त्याचें आरोग्य बिघडणार. दुसरें, सामान्य मनुष्यांचा आपल्या मनांवर तेवढा ताबा नसतो. मोहाला तीं केव्हांच वश होतात. त्यांना आरोग्याचे नियम जरी अवगत असले, तरी ऐन वेळीं पुराणांतील वांगीं पुराणांत राहतात, व आरोग्याला विघातक अशा गोष्टी त्यांच्या हातून होऊन त्यांच्या प्रकृति बिघडतात. आरोग्याच्या नियमांचें जे तंतोतंत पालन करितात, जे मोहाला केव्हांही वश होत नाहींत, त्यांच्या प्रकृति फारच क्वचित् पण कधीं तरी बिघडणार. ज्यांच्या ठिकाणीं मनोनिग्रह नाहीं, त्यांच्या प्रकृति घटकोघटकीं बिघडणार. शिवाय कांहीं माणसें स्वतांचा कांहीं अपराध नसतां

आनुवंशिक रोगांनीं पीडित होतात. मिळून मनुष्याच्या प्रकृतीचें घड्याळ सदोदित बरोबर चालेल, असें व्हावयाचें नाहीं. तेव्हां आरोग्यसाधक अशा गोष्टींची मनुष्याला माहिती असणें जितकें आवश्यक आहे, तितकेंच रोग झाला असतां त्यांतून लवकर मुक्त होण्याची विद्या त्याला अवगत असणेंही आवश्यक आहे. म्हणून रोग झाला असतां, प्रकृतीचा कांटा जराही डळमळला असतां लंघनाच्या बळावर तो नीट कसा करावा, याची माहिती आतां द्यावयाची आहे.

मनुष्याच्या शरीरामागें हजारों रोग लागले आहेत, प्रत्येक रोगाला हजारों औषधें आहेत, या कल्पना अनेक दिवसांच्या व अनेक पिढ्यांच्या संस्कारांनीं आमच्या डोक्यांत अगदीं बसून गेल्या आहेत. त्या इतक्या खिळून गेल्या आहेत कीं, त्या सहसा काढून टाकणें दुरापास्त आहे. एखादी रोगाची नवीन उपपत्ति कोणीं आपल्यापुढें मांडली, तर ती तत्त्वतः आपल्या मनाला पटते. आपण तिला मान तुकवितों. पण तिचा परिणाम कायमचा मनावर होत नाहीं. वेळ आली कीं, जुने संस्कार अचूक हात जोडून पुढें उभे राहतात. लंघनाच्या बुडाशीं असलेल्या तत्त्वांची पण हीच वाट होणार. तेव्हां हीं तत्त्वें जितकीं चांगल्या रीतीनें मनावर ठसतील, तितका आपला पुढला मार्ग सोपा होणार आहे. हीं तत्त्वें मनांत अगदीं पक्कीं बिंबणें, हेंच मुख्य काम आहे. तें होण्याकरितां रोगाची खरी कळ कोठें असते, हें पुन्हा सांगावेंसें वाटतें. ही माहिती पहिल्या प्रकरणांत स्थूलतः दिलेली आहे. आतां ती देणें म्हणजे पुनरुक्ति आहे. पण तो पुनरुक्तीचा दोष समजून उमजून पतकरावयाचा आहे. व हेतूकडे पाहिलें, म्हणजे तो दोष क्षम्य आहे. पुनरुक्तीच्या पातकाचें अशा रीतीनें क्षालन केल्यानंतर आपण आतां आपल्या विषयाकडे पुन्हा वळूं.

वाटेल तो शारीरिक रोग लंघनाच्या बळावर दूर करण्याची कल्पना मूळ एका तत्त्वावर उभारलेली आहे. तें तत्त्व साधें आहे, सोपें आहे, सरळ आहे, युक्तीला तेव्हांच पटणारें आहे. एका लांकडाच्या आपण अनेक जिनसा करितों. नामरूपानें त्या भिन्न असल्यामुळें आपण त्या निरनिराळ्या मानतों. पण तात्त्विक दृष्टीनें पाहिल्यास लांकूड हेंच त्या सर्वांचें उपादान-कारण असल्यामुळें त्या सगळ्या जिनसा एकच आहेत.

धाच्या व्यवहारांत त्या आपण निरनिराळ्या जरी मानल्या, तरी हिशेबी दृष्टीला येथून तेथून सगळें लांकूडच दिसणार. याच न्यायानें मानवी शरीरांत व्यक्त होणाऱ्या रोगांचीं स्वरूपें व नांवें जरी अनेक असलीं, तरी त्यांच्या अंतर्बाह्य लक्षणांचें मूळ कारण एकच आहे. रक्ताचा अशुद्धपणा हेंच एकंदर शारीरिक रोगाचें मूळ; आणि अपचन हेंच रक्ताच्या अशुद्धपणाचें मूळ. अशा रीतीनें रोगाचें मूळ आपल्या हातीं लागलें; पण अपचनाच्या मुळाचा थांग लागल्यावांचून आपला कार्यभाग व्हावयाचा नाहीं. तेव्हां त्या मुळाचाही आपल्याला पत्ता काढला पाहिजे. अपचन होतें कशानें ? त्याला व्यायामाचा अभाव वगैरे अनेक कारणें आहेत; पण त्यांचा विचार प्रकरण दोन व तीन यांत विस्तरशः केला असल्यामुळें त्यांतील मुख्य कारणांचा या ठिकाणीं पुन्हा उल्लेख करूं. जे पदार्थ आपल्या शरीराला हितकर होत नाहींत, ते खाल्ल्यानें, ज्या पदार्थांत मसाले घालून कृत्रिमता फार आणलेली आहे, जे पदार्थ तळलेले आहेत, ते पदार्थ खाल्ल्यानें, जे पदार्थ खावयाचे, ते अर्धवट चावून खाल्ल्यानें अपचन होतें. पथ्यकरच आहाराचें सेवन केलें, तो आहार अगदीं शास्त्रोक्त रीतीनें तयार केलेला असला, त्याचें चर्वणही यथाशास्त्र केलें, तरी शरीराची झालेली झीज भरून काढण्याला व त्याची वाढ होण्याला जितका आहार वास्तविक पाहिजे, त्यापेक्षां अधिक आहार केला, तरीही अपचन होतेंच. मिळून तात्पर्य असें कीं, अपथ्यकर, कृत्रिम, अर्धचर्वित व अपरिमित आहार केल्यानें अपचन होतें. यांपैकीं कोणतेंही कारण घडलें, किंवा आहारांत यांपैकीं कोणतीही चूक झाली, तर कोठ्यांत गेलेलें अन्न आंबतें, कुजतें; त्यापासून विषारी पदार्थ तयार होतात. ते पदार्थ रक्तांत मिसळतात. रुधिराभिसरणाबरोबर ते सगळ्या शरीरांत फिरतात. फिरतां फिरतां जेथें त्यांना अनुकूल भूमिका मिळेल, तेथें ते मूळ धरतात. तेथें मग रोगाचा प्रादुर्भाव होतो. व त्या स्थानावरून त्या रोगाला नांव मिळतें. रोग झाल्याबरोबर उत्सर्गकारी इंद्रियांकडून तें विष बाहेर फेकण्याचा प्रयत्न होतो. तें काम त्यांच्याकडून पूर्णपणें झालें कीं, रोग बरा झाला.

वरील माहितीवरून असें स्पष्ट होतें कीं, शरीराचे ठिकाणीं रोगाचें

कोणतेंही लक्षण दिसूं लागतांच असा निर्बाध सिद्धान्त निघतो कीं, रक्तांत विषारी पदार्थांची भेसळ झालेली आहे; व तें विष शरीराच्या रोगपीडित भागांत सांठलेलें आहे.

शरीराला जडणाऱ्या रोगाच्या अवस्था दोन असतात. त्यांचीही माहिती असणें जरूर आहे. म्हणून ती येथें थोडी दिली, तर बरें. या रोगाच्या केवळ अवस्था किंवा पायऱ्या आहेत, भेद नव्हेत, हें नीट लक्षांत बाळगलें पाहिजे. कारण या चिकित्सेप्रमाणें रोगाचे अनेक भेद नाहींतच. सगळ्या रोगांचें कारण एकच असल्यामुळें तत्त्वतः रोग एकच, भासतः अनेक. असो. कधीं कधीं असें दृष्टीस पडतें कीं, आपल्या अंतरिंद्रियांपैकीं कोणत्या तरी इंद्रियाला व्यंगता आलेली असते. ही व्यंगता एक स्वाभाविक म्हणजे जन्मतः तरी असते, किंवा ती मागाहून कांहीं आगंतुक कारणांनीं उत्पन्न झालेली असते. म्हणजे एखाद्या माणसाचें जन्मापासूनच असें असतेंकीं, त्याच्या एखाद्या अंतरिंद्रियाचा कोणता तरी भाग न्यून असतो, वांकडातिकडा असतो, किंवा त्याचा विकास जसा व्हावा, तसा झालेला नसतो. ही स्वाभाविक व्यंगता झाली. बहिरिंद्रियांत अशी व्यंगता पुष्कळ वेळां आपण पहातों. कोणाचा ओठ तुटलेला, कोणाच्या हाताला चारच बोटें, असे विकलांगतेचे अनेक प्रकार आपल्या पहाण्यांत येतात. तसेच प्रकार शरीराच्या अंतर्भागींही कधीं कधीं असतात. दुसरा व्यंगतेचा प्रकार आगंतुक कारणांनीं उत्पन्न झालेला असतो. आगंतुक कारणें म्हणजे अशीं: कधीं कधीं शरीराला एखादा अकस्मात् धक्का बसतो किंवा अपघात होतो. त्या धक्क्यानें किंवा अपघातानें एखादें अंतरिंद्रिय कायमचें विकलांग किंवा नादुरुस्त होतें. हें एक आगंतुक कारण. कोठ्यांत अपक्व अन्न सांठलें, तर तेणेंकरून अंतरिंद्रियें चोंदतात. तीं चोंदल्यानें त्यांना आपले व्यापार खुलेपणानें चालवितां येत नाहींत. अशीं तीं बरेच दिवस चोंदून राहिलीं, तर त्या अपक्व व परिणामतः कुजलेल्या द्रव्याच्या सान्निध्यानें अंतरिंद्रियांचा कोणता तरी भाग कधीं कधीं कायमचा व्यंग होतो. आगंतुक कारणांनीं व्यंगता येण्याचा हा दुसरा प्रकार. ही जी स्वाभाविक किंवा आगंतुक कारणांनीं अंतरिंद्रियांला व्यंगता येते, ती रोगाची एक अवस्था किंवा प्रकार झाला. या रोगाच्या प्रकाराला

आपण ' घरगुती विकार ' असें म्हणूं. या विषयाची माहिती केवळ सामान्य किंवा अतज्ज्ञ लोकांकरितांच द्यावयाची असल्यामुळें शास्त्रीय उपपत्तीच्या खोल पाण्यांत आपल्याला शिरावयाचें नाहीं. विषय कंटाळवाणा करावयाचा नाहीं. अर्थात् पारिभाषिक शब्दांचें जाळेंही पसरावयाचें नाहीं. सामान्य जनांना विषयाचीं स्थूल तत्त्वें समजलीं कीं, लेखांची कामगिरी झाली. म्हणून यांत जे पारिपाषिक शब्द योजणार ते अगदीं कांटतोल नसल्यामुळें त्यांची किंमत या लेखांपुरतीच आहे.

आतां रोगाच्या दुसऱ्या अवस्थेकडे किंवा प्रकाराकडे आपण वळूं. पुष्कळ वेळा अंतरिंद्रियें आपला स्वाभाविक व्यापार चालविण्याला स्वरूपतः समर्थ असतात. पण शरीरपोषणाला जितकें अन्न आवश्यक, त्यापेक्षां अधिक अन्न अविचारानें आंत दडपल्यामुळें त्यांना आपला व्यापार चालविण्याला प्रतिबंध होतो. त्या फाजील अन्नाच्या कुजलेल्या घाणीनें तीं चोंदून जातात. घरांतील मोरी चोंदली, म्हणजे तींतून पाणी जात नाहीं. घड्याळांत केर सांचला, म्हणजे तें बंद पडतें. या दोन उदाहरणांवरून अंतरिंद्रियांचा व्यापार घाणीनें तीं चोंदल्यामुळें कसा बंद पडतो, हें सहज लक्षांत येईल. कोठ्याचे ठिकाणीं जितकें अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य असतें, त्यापेक्षां ज्यास्त अन्न आंत खचल्यामुळें हा प्रकार होतो, हें वर सांगितलें आहेच. या फाजील अन्नाची विल्हेवाट कोठ्याकडून न झाल्यामुळें तें त्या ठिकाणीं पडून राहतें. मग तेथें तें आंबतें, कुजतें, सडतें. त्यापासून विषारी द्रव्यें पुढें उत्पन्न होतात. तीं रक्तांत शोषलीं जातात. तेणंकरून रक्त दुष्ट होतें. शरीरांत सांठलेल्या घाणीचा हा एक परिणाम होतो. आणि तिचा दुसरा परिणाम असा होतो कीं, अंतरिंद्रियांच्या व्यापाराला ती व्याघात आणते. इकडे रोज आणखी आंत अन्न भरण्याचा आपला सपाटा चालूच असतो. अंतरिंद्रियांच्या व्यापाराला व्याघात उत्पन्न करणारी घाण सांचल्यामुळें आणि तशा स्थितींतही आम्ही अन्न अळेंबळें आंत खचीत असल्यामुळें त्यांच्यावर बाजवीहून फाजील ताण पडतो. त्यामुळें त्यांची शक्ति दिवसेंदिवस कमी होत जाते. हा जो रोगाचा प्रकार त्याला आपण ' आगंतुक

विकार ' असें म्हणूं. हा केवळ व्याघातमूलक असतो. यांत इंद्रियवैगुण्य अगदीं नसतें.

घरगुती विकारांत कधीं कधीं स्वाभाविक किंवा जन्मतः वैगुण्य असतें, हें वर सांगितलेंच आहे. हें वैगुण्य अपचनदोषाला कारण होतें. कारण अशा रोगांत अंतरिंद्रियांपैकीं कोणतें तरी जन्मतः व्यंग असतें. ही व्यंगता असाध्य असल्यामुळें तज्जन्य अपचनाचा विकारही कोणत्याही उपायानें दूर व्हावयाचा नाहीं. कारण इंद्रियांची विकलांगता घालविण्याचें सामर्थ्य कोणाही माणसाचे किंवा कोणत्याही वैद्यशास्त्राचे ठिकाणीं नाहीं. तरी अशा विकलांगतेचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम लंघनाचे योगानें किमान-मर्यादेंत आणतां येतील. खाण्यापिण्यांत कांटेतोलपणा ठेविला, व मधून मधून लंघनाचा उपयोग केला, तर अशा विकलांग दुर्दैवी प्राण्याच्या आयुष्याची दोरी शक्य तितकी लांबेल, यांत शंका नाहीं.

अंतरिंद्रियांच्या स्वाभाविक व्यंगतेची वर माहिती दिली आहे. तसेंच ही व्यंगता आगंतुक कारणांनीही येते, असेंही पूर्वी दाखविण्यांत आलें आहे. त्या कारणांपैकीं दुसऱ्या कारणाची माहिती देतांना असें सांगितलें आहे कीं, कोठ्यांत वाजवीपेक्षां फाजील गेलेल्या अन्नाची विषारी घाण पुष्कळ दिवस तेथें राहिली, तर त्या घाणीनें अंतरिंद्रियांचा कोणता तरी भाग व्यंग होतो. ही आगंतुक व्यंगता व स्वाभाविक व्यंगता या परिणामाला एकच आहेत. यांपैकीं कोणतीही व्यंगता कोणत्याही उपायानें दूर करितां येणार नाहीं. क्वचित् एखादी व्यंगता शस्त्रक्रियेनें दूर करितां येईल; पण प्रत्येक ठिकाणीं शस्त्रक्रियेचा इलाज यशस्वी होईल, असें खातीनें सांगतां येत नाहीं. पण खाण्यापिण्यांत योग्य दक्षता बाळगली, लंघनाचाही वेळोवेळीं शहाणपणानें उपयोग केला, तर रोग्याच्या यातना कमी होऊन तो ज्यास्त दिवस जगांत राहील, हें निश्चित आहे. स्वाभाविक व्यंगता कोणाच्या हातची नाहीं. पण अपचनाची उपेक्षा केल्यानें येणारी व्यंगता वेळींच दक्षता ठेवली, तर टाळतां येण्यासारखी आहे, हें लक्षांत येईल. अशा व्यंगतेचें पाप ज्याच्या त्याच्या माथीं असतें.

आतां, वर जो ' आगंतुक विकार ' म्हणून एक रोगाचा प्रकार सांगितला, तो केवळ अपचनामुळें उत्पन्न झालेला असतो. अपचनाचीं

कारणें मागें नमूद करण्यांत आलींच आहेत. त्या करणांपैकीं कोणतेंही कारण घडलें, तरी शरीरांत विष उत्पन्न होतें, त्या विषानें शरीराचा अंतर्भाग विघडून जातो, होतां होतां तें विष सर्वांगांत खेळतें, शेवटीं कोणता तरी रोग आपलें तोंड बाहेर काढतो. अशा रीतीनें रोगाचा प्रत्यक्ष प्रादुर्भाव होण्याच्या पूर्वीं मनुष्याला त्याच्या पुढील आगमनाची पूर्व सूचना मिळत नाहीं, असें नाहीं. ती मिळते. पण मनुष्य तिकडे डोळेझांक करितो. कसेंसेंच वाटणें, मोडल्यासारखें होणें, कोणतेंही काम करण्याला उत्साह नसणें, चैन न पडणें, वृत्तीचा उल्हासीपणा जाऊन तिच्या ठिकाणीं उदासपणा येणें, अशीं लक्षणें दिसूं लागतांच योग्य बंदोबस्त जर केला, तर पुढील सगळा त्रास वांचेल. म्हणजे निवारक उपायांपेक्षां प्रतिबंधक उपाय हे केव्हांही चांगलेच, यांत वाद नाहीं. अत्याचार सहन करण्याचें सामर्थ्य परमेश्वरानें आपल्या शरीरांत ठेविलें आहे. तें किती असलें, तरी मर्यादितच असणार. रबर ताणतो खरा, पण ठरलेल्या मर्यादेपलीकडे ओढला, तर तो तुटतो. हाच न्याय शरीरालाही लागू आहे. पूर्वसूचनांकडे मनुष्यानें दुर्लक्ष केलें, म्हणजे अंतरेंद्रियांचा नाइलाज होतो; शरीरयंत्राचा अंतर्भाग अपक्व अन्नाच्या कुजट घाणीनें अगदीं चोंदून जातो; शेवटीं त्या यंत्राच्या व्यापाराला खो बसतो.

आगंतुक विकारांत अंतरेंद्रियें मुळींच व्यंग नसतात. तीं जशीं असावीं तशीं असल्यामुळें आपलें काम करण्याला पूर्णपणें समर्थ असतात. कोठ्यांत घातलेल्या वाजवीहून फाजील अन्नापासून आंत तयार झालेल्या विषारी घाणीनें तीं फक्त चोंदतात. तेणेंकरून त्यांच्या व्यापाराला अंशतः अडथळा होतो, किंवा तो व्यापार अजीबात बंद पडतो. असा आगंतुक विकार नेहमीं साध्य असतो. हा विकार कितीही तीव्र झाला, तरी तो बरा होणार, असें निःसंशय समजावें. मात्र तो बरा करण्याकरितां जो उपाय योजावयाचा, तो सृष्टिक्रमाला धरून असला पाहिजे. आगंतुक विकाराची बरेच दिवस हयगय झाली, किंवा तो बरा होण्याकरितां योजलेले उपाय सृष्टिक्रमाला धरून नसले, म्हणजे अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य अशा वेळीं कोठ्यांत नसतां आपण आंत अन्न घालण्याचा आत्मघातकी सपाटा सुरू ठेविला, किंवा लंघन न करितां भलतींसलतीं औषधें चालू केलीं, तर

त्याच विकाराची परिणति होऊन त्याचें रूपांतर घरगुती विकारांत होतें. आंत सांठलेली विषारी घाण शेवटीं एखादें अंतरिंद्रिय कायमचें बिघडवून टाकते. असें झालें, म्हणजे पूर्वीचा साध्य कोटींतला रोग आपल्याच अविचारानें असाध्यकोटीला जाऊन पोंचतो.

आतांपर्यंत केलेल्या विवेचनावरून कोणाच्याही असें स्पष्ट लक्षांत येईल कीं, रोगाचें बाह्य स्वरूप व स्थळ कोणतेंही असलें, तरी त्याचें अंतःस्वरूप एकच असतें. शरीराचे ठिकाणीं कोणत्याही रोगाचें लक्षण दिसूं लागलें कीं, रक्ताबरोबर कोठ्यांतील अपक्क व कुजलेल्या घाणीचें विष खेळत आहे, व तें शरीराच्या अंतर्भागांत कोठें तरी सांठलेलें आहे, असें बिनदिक्कत समजावें. वैद्यशास्त्र—मग तें कोणत्याही पंथाचें असो—ज्या वेळीं रोगनिवारणाला पुढें सरसावतें, त्या वेळीं तें रोगाच्या मुळाला केव्हांच हात घालीत नाहीं. त्याचा सगळा भर रोगाचीं लक्षणें नाहींशीं करण्याकडे असतो. डोळ्यांत केर व कानांत फुंकर, असा त्याचा यत्न असतो. त्या यत्नाचा इष्ट परिणाम कसा होणार ? आपल्या दारांत विषारी झाड उगवलें, तर त्याचा विस्तार छाटून काय होणार ? कांहीं काळ तें झाड मेल्यासारखें भासेल, पण त्याचें मूळ कायम असल्यामुळें तें पुन्हा जोरानें फोफावेल. हाच न्याय औषधानें रोग बरे करण्यांत लागू होतो.

रोग व खरी भूक यांच्यांत नेहमीं अहिनकुलभाव असतो. दोन्ही एका ठिकाणीं केव्हांही आढळावयाचीं नाहींत. सूर्य आला, म्हणजे चंद्र जसा निस्तेज पडतो, तसेंच रोग दिसूं लागतांच खरी भूक निस्तेज पडते. नैसर्गिक उपचारांनीं रोग बरे करण्याच्या ज्या पद्धति आहेत, त्यांत ह्या सिद्धान्ताकडे पूर्ण लक्ष दिलेलें असतें. रोगसृष्टींत अद्वैत आहे. हें त्या पद्धति ओळखतात; व सृष्टीनें घालून दिलेला रोगनिवारणाचा उपाय त्या करितात. जर खरी भूक नाहीं, तर अन्न खाण्याचीही आवश्यकता नाहीं. शरीरांत अन्नाची जरूर असली, तर सृष्टि तोंडांत रुचि उत्पन्न करून आंत अन्न पाहिजे, असा स्पष्ट इषारा देते. तो इषारा जोंपर्यंत आला नाहीं, तोंपर्यंत कोठ्यांत अन्न घालणें म्हणजे घात करणें आहे. ज्ञानी म्हणविणाऱ्या मनुष्याशिवाय बाकी सगळे प्राणी हा नियम पाळतात. शरीराचा कांटा जरा जरी झुकला, तरी ते प्राणी अन्न वर्ज्य करितात. रोगाचें मूळ

कारण एकच, तर रोगनिवारणाला उपायही एकच. तो कोणता ? लंघन. लंघनानें काय होतें ? वाजवीपेक्षां फाजील काम पडल्यामुळें थकलेल्या पचनेंद्रियांना तेणेंकरून पूर्ण विश्रांति मिळते. त्या विश्रांतीच्या काळांत शरीराचा अंतर्भाग स्वच्छ करण्याकडे तीं आपल्या शक्तीचा व्यय करितात. आरोग्याला विघातक अशी जेवढी घाण शरीरांत सांठली असेल, तेवढी उत्सर्गकारी इंद्रियांच्या द्वारें बाहेर फेंकून देण्याचें काम तीं त्या वेळांत करितात. ती घाण पूर्णपणें निघाली, म्हणजे सर्व पचनेंद्रियें ताजींतवानीं होतात. मग नवीन अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या आंगीं पुन्हा येतें. अशा वेळीं अन्न कोठ्यांत घातलें, तर तें शरीराला हितकर होतें.

पचनेंद्रियांत कोणत्या इंद्रियांचा अंतर्भाव होतो, हें सांगणें खरोखर कठिण आहे. पचनक्रियेचा व्यापार इतका विस्तृत व गुंतागुंतीचा आहे, व इतर इंद्रियांच्या व्यापाराशीं त्याचा इतका निकट संबंध आहे कीं, पचनेंन्द्रियांच्या व्यापाराचें क्षेत्र कोठें संपतें, हें नक्की सांगतां यावयाचें नाहीं. कोठ्यांत घातलेल्या अन्नाचें पचन करून त्याचा रस तयार करणारें इंद्रिय व त्या इंद्रियाला आम्लें किंवा जाठर रस पुरविणाऱ्या ग्रंथि एवढींच पचनेंद्रियें होत, असें स्थूल मानानें समजतात. पण पोटांत आलेल्या अन्नाचा रस करून त्यांतून शरीरपोषक द्रव्यें काढून घेणें, व त्यांतील घाण बाजूला करून ती शरीराबाहेर फेंकून देणें, या दोन व्यापारांचा इतका निकट संबंध आहे कीं, अंतरिंद्रियांपैकीं सर्वांच्या स्थितीचें परीक्षण केल्यावांचून पचनेंद्रियाच्या विकाराची केव्हांही खरी कल्पना यावयाची नाहीं. ज्या इंद्रियांचा पचनेंद्रियांत सामान्यतः समावेश करीत नाहींत, तीं इंद्रियें पचनेंद्रियांच्या विकाराचा विचार करितांना जमेस धरलींच पाहिजेत. शरीरयंत्र बिघडलें कोठें, पचनेंद्रियांला कोठें विकार झाला, याचा बरोबर अंदाज होण्याला पचनेंद्रियांचा व्यापक दृष्टीनेंच विचार केला पाहिजे. म्हणजे नखशिखान्त शरीरांत पसरलेल्या सर्व इंद्रियांचा किंवा शरीरांतील सर्व अंतर्भागाचा व तेथें चालणाऱ्या हरएक व्यापाराचा विचार व्हावयाला पाहिजे. झोंप, व्यायाम, मोकळी हवा, सूर्यप्रकाश, मलशुद्धि, मूत्रशुद्धि, त्वचेचा व्यापार वगैरे गोष्टी ज्या तिसऱ्या प्रकरणांत सांगितल्या आहेत, त्या उत्तम पचनक्रियेला आवश्यक आहेत,

असें ज्या वेळेस आपण म्हणतों, त्या वेळेस पचनेंद्रियांचा व्यापक विचारच आपल्या मनांपुढें असतो, असें स्पष्ट सिद्ध होतें. इतकें कशाला ? एका अर्थी असेंही म्हणायला हरकत नाहीं कीं, अपचनाचा विकार मनुष्याच्या मेंदूंत, फुप्फुसांत, हृदयांत किंवा मूत्रपिंडांतही उत्पन्न होतो. तो कुठेंही उत्पन्न झाला, तरी त्याचें बीज एकच.—अपचन ! ज्या वेळेस एखादा विकार कोठ्यांत घर करतो, त्या वेळेस केवळ कोठ्याचाच विचार करून चालावयाचें नाहीं. त्या विकाराचें मूळ दूर कोठें तरी शरीराच्या इतर भागांत असेल. आणि त्याला व्यक्तावस्थामात्र कोठ्यांत आली असेल. वैद्यशास्त्र अशा विकारांचे वर्ग पाडतें; व स्थानपरत्वें त्यांना निरनिराळीं नांवें देतें. पण हें वर्गीकरण भ्रमोत्पादक आहे, असें समजावें. ज्यांचा केवळ मेंदूशीं, किंवा मूत्रपिंडांशीं, किंवा हृदयाशीं, किंवा रक्ताशींच संबंध आहे, अशीं रोगाचीं लक्षणें मुळींच नाहींत. मनुष्याला रोग होण्याचें मूळ कारण एकच; मात्र तो रोग शरीरांत कुठेंही बाहेर पडेल.

येथपर्यंत जें रोगाचें व उपचाराचें अद्वैत प्रतिपादिलें, तें केवळ शब्दांचा डोल्हारा नव्हे, त्याला आज तीन तपांच्या अनुभवाचा जबरदस्त पाठिंबा आहे. लंघनाच्या साहाय्यानें अमेरिकेंत आजपर्यंत हजारों रोगी यातनामुक्त झाले आहेत. हजारों रोग्यांवर या चिकित्सेचे प्रयोग झाले असून त्या प्रत्येकाचे बाबतींत असें सिद्ध झालें आहे कीं, ज्या तत्त्वावर मूळ या चिकित्सेचा पाया रचला आहे, तें अगदीं निर्बाध व भक्कम आहे. प्रत्येक कसोटीला तें उतरलें आहे. आपल्या वैद्यक ग्रंथांतही लंघनोपचाराची महती सांगितली आहे; पण आमचे धंद्याचे मागें लागलेले भिषग्वर त्या पद्धतीचा अवलंब करितांना केव्हांही दिसत नाहींत. आपल्या वैद्यकांत तापाच्या रोगाला तर अन्न अगदींच वर्ज्य सांगितलें आहे. आमच्या आयुर्वेदाचार्यांनीं लंघनावर स्वतंत्र प्रकरण लिहून त्यांत त्याचा केव्हां, कसा उपयोग करावा, याचा सांग विचार केला आहे. पण तिकडे लक्ष द्यावें कोणीं ! उत्तर व मध्य हिंदुस्थानांत या चिकित्सेवर विशेष भर असतो. विशेषतः तापाच्या रोग्यांकडून लंघनें करविण्याची तिकडे फार चाल आहे, असें सांगतात; तसें करण्याला तिकडील वैद्यांचीही पूर्ण संमति असते. रोज वैद्य आला, म्हणजे रोग्याची

नाडी पहातो, व 'आणखी अमुक दिवस लंघन चालू दे,' असें सांगून जातो. 'आगंतुक विकारानें' पछाडलेलीं सगळींच माणसें, या चिकित्सेचा अवलंब केल्यास, बरीं होतात, असा अमेरिकेंतील अनुभव आहे. विकाराचें स्वरूप घरगुती असलें,–मग तें स्वाभाविक कारणानें असो, किंवा आगंतुक विकाराची फार दिवस उपेक्षा झाल्यामुळें आलेलें असो,– तर लंघनाचा अवलंब करूनही मृत्यु येण्याचा संभव आहे. अशीं मृत्यु आल्याचीं उदाहरणें कांहीं पुस्तकांत नमूद केलेलीं आहेत. पण मृत्यूनंतर त्यांचीं शरीरें फाडून पहातां नेहमीं असें दिसून आलें आहे कीं, त्यांना घरगुती विकार होता. कांहीं माणसांच्या अंतरिंद्रियांत स्वाभाविक व्यंगता होती; कांहींच्या अनेक वर्षांच्या उपेक्षेनें आलेली होती. पण असे मृत्यु घडले, तर त्यांत नवलही नाहीं. कारण कायमचा जायबंदी झालेला अवयव पुन्हा जसाच्या तसा करणें ही गोष्ट मनुष्याच्या हातची नाहीं. आणि इतक्या अवस्थेला आलेला रोगी मरणारच; मग तो औषध घेवो कीं लंघन करो. इतकेंमात्र खचित आहे कीं, अशा रोग्यानेंही लंघनाचा मार्ग धरल्यास तो कांहीं दिवस तरी ज्यास्त वांचेल. पण औषधें व अन्न यांचा सपाटा चालू ठेविल्यास तो लवकरच मरेल.

कितीही लिहिलें किंवा सांगितलें, तरी जी खात्री पटावयाची नाहीं, ती अनुभवानें तेव्हांच पटते. हा जगाचा सार्वत्रिक नियम आहे. तो लंघनाचे बाबतींत तरी लागू कां नसावा? तेव्हां सगळ्यांना अशी प्रार्थना आहे कीं, त्यांनीं सर्व शंका व भीति बाजूला सारून वेळ आली, म्हणजे या पद्धतीचा अनुभव घेऊन पहावा; व जर ती यशस्वी ठरली, तर तिला पुढें चिकटून राहावें.

'आपण खाऊन मरूं, पण तें अन्नावांचून मरणें नको. उपाशीं कोणीं मरावें बुवा! उद्यां मरायचें ते आज मरूं, पण आपल्याला खायला पाहिजे!' 'अन्नमय प्राण आहे. अन्नाचा रस थोडा तरी पोटांत नाहीं गेला, तर जीव जगावा कसा, नी शक्ति राहावी कशी?' 'अगदींच कांहीं खायचें नाहीं ही कुठली बाई तऱ्हा! उपासमार करून का कुठे रोग बरा होतो? जें जें ऐकावें, तें तें आपलें नवेंच! आजपर्यंत खाऊन का रोग बरे झाले नाहींत?' लंघन करा, असें कोणीं सांगितलें,

म्हणजे असे हजारों उद्गार ऐकूं येतात. त्यांना यथाशक्ति उत्तर देण्याचा आतां प्रयत्न करूं.

असे सगळे उद्गार केवळ अज्ञानमूलक असतात. म्हणून त्यांचा राग येत नाहीं व येऊंही नये. आली तर कींवच यावी. जगांत नेहमीं असें दिसून येतें कीं, जें तें मनुष्य आपल्या बुद्धीप्रमाणें किंवा अकलेप्रमाणें बोलत असतें. ज्याला त्याच्यापेक्षां ज्यास्त समजतें, त्यानें अशा बोलण्याचा राग केव्हांही धरूं नये, तर त्याचें अज्ञान घालविण्याचा यथाशक्ति प्रयत्न करावा. याच शीध्या मार्गानें आपणही आतां जाऊं.

लंघन व उपासमार हे दोन्ही शब्द समानार्थी आहेत, ही गैरसमजूत वरील उद्गारांच्या मुळाशीं आहे, असें विचारी दृष्टीला तेव्हांच दिसतें. तेव्हां हा समजुतीचा घोंटाळा काढून टाकण्याकरितां दोन्ही शब्दांचे अर्थ जर स्पष्ट केले, तर आपला कार्यभाग चांगला होईल.

लंघनः—पचनेंद्रियें विकृत झालीं कीं, अन्नाचें पचन करण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या ठिकाणीं मुळींच राहात नाहीं. त्या वेळीं त्यांना अन्नाची अगदीं जरूर नसते. त्यांना केवळ विश्रांति पाहिजे असते. त्यांना पूर्ण विश्रांति दिली, तर तो विश्रांतीचा काळ आपल्या ठिकाणीं सांचलेली घाण बाहेर फेकून शरीराचा अंतर्भाग स्वच्छ करण्यांत तीं घालवितात. तेणेंकरून तीं ताजींतवानीं होऊन पुन्हा आपलें कर्तव्य हातीं घेण्याला समर्थ होतात. म्हणून **विकृत झालेल्या पचनेंद्रियांना आंतील सफाई करून पुन्हा व्यापारक्षम होण्याकरितां पुरेशी विश्रांति मिळावी, या हेतूनें बुद्धिपुरःसर किंवा समजून उमजून अन्न कांहीं काळ वर्ज्य करणें याला लंघन असें म्हणतात.** अशीं तीं ताजींतवानीं झालीं कीं, तोंडाला अप्रतिम रुचि येते. ती रुचि आली कीं, अन्नाला सुरवात करितात. अशी रुचि आल्यानंतरही जर कोठ्याला अन्न दिलें नाहीं, तर पुढें उपासमार होते.

उपासमारः—पचनेंद्रियें तरतरीत आहेत, आपला व्यापार चालविण्याला पूर्ण समर्थ आहेत, त्यांना कोणताही विकार झालेला नाहीं, अन्नाकरितां तीं तडफडत आहेत, खरी भूक लागलेली आहे, तोंडाला उत्तम रुचि आहे, अशा वेळीं परिस्थितीमुळें किंवा हेतुपूर्वक

अन्न वर्ज्य करणें याला उपासमार असें म्हणतात. खरी भूक लागली कीं, कोठ्याला अन्नाची जरूर आहे, असें स्पष्ट होतें. आणि आंतून अन्नाकरितां हाक आली असतां तें पुरविण्याची उपेक्षा झाली, तर घातक परिणाम होतात.

लंघन व उपासमार यांचा हा जो स्पष्ट अर्थ दिला आहे, त्यावरून गैरसमज दूर होईल, अशी बळकट आशा आहे. रोगी माणसाला अन्न वर्ज्य करणें म्हणजे उपाशीं मारणें नव्हे, तर त्याचा रोग दूर करण्याला उलट साहाय्य करणें आहे. हा निर्दयपणा नाहीं, ही दया आहे. कारण कोणतीही गोष्ट चांगली कीं वाईट, हें हेतूवरून व परिणामावरून ठरवावयाचें असतें.

योग्य कारणानें लंघन केलें असतां केव्हांही उपासमार होत नाहीं. पण सांगितलें तर चमत्कार वाटेल, तरी सत्य तें सांगितलेंच पाहिजे. तें असें कीं, अन्नाची जरूर नसतांना पोटांत अन्न घातल्यानें, किंवा वाजवीपेक्षां फाजील अन्न कोठ्यांत घातल्यानें उपासमार होऊन मृत्यु येतो. शरीराचें पोषण व्हावें, वाढ व्हावी, रोजच्या व्यापारांनीं होणारी त्याची झीज भरून निघावी, हा अन्न खाण्याचा मूळ हेतु आहे. पण पचनक्रियेचा व्यापार मंदावला असतां जर आंत अन्न घातलें, तर तेथें त्याचा रस बरोबर न झाल्यामुळें कोठ्यांत अन्न जाऊनही रोजची झीज भरून काढण्याला त्याचा मुळींच उपयोग होत नाहीं. अशा वेळीं शरीराची उपासमार होऊन तिचें पर्यवसान मृत्यूंत होतें. पचनक्रिया दुष्ट झाली असतां जितकें जितकें ज्यास्त अन्न आपण कोठ्यांत घालूं, तितकें तितकें रोगाशीं झगडण्याचें कोठ्याचें सामर्थ्य कमी होतें. कारण कोठ्यांत घातलेलें अन्न पचत नाहीं. तें पचलें नाहीं, म्हणजे तेथें कुजतें. ती घाण बाहेर लोटण्यांतच पचनेंद्रियांची सर्व शक्ति खर्च होते. नवीन आलेल्या अन्नाचें पचन करण्याला त्यांना सवडच मिळत नाहीं. यामुळें रोजची झीज भरून निघत नाहीं. व दिवसेंदिवस शरीर क्षीण होत जातें. शेवटीं त्याची उपासमार झाल्यानें मृत्यु येतो.

लंघन केलें, तर हा उपासमारीचा प्रसंग टळतो. कारण घरगुती विकार नसेल, तर लंघनांत उपासमारीनें मृत्यु येण्याची केव्हांही धास्ती

नाहीं. लंघनानें खरा मृत्यु येतो रोगाला, रोग्याला नाहीं. आतां, असा प्रश्न स्वाभाविक उभा राहतो कीं, लंघनांत तरी ही रोजची झीज भरून कशी निघते ? हो ! अन्न जर जात नाहीं, तर शरीराची उपासमार कां न व्हावी ? शंका बरोबर आहे. पण तिला योग्य उत्तरही आहे. कोठा विकृत असतांना आंत अन्न घातलें, तर विकाराची कमान चढत जाते. अन्न बंद केलें, तर आंतील यंत्रें साफसूफ करण्याला कोठयाला सवड मिळते. या लंघनाच्या काळांत शरीराचें पोषण व्हावें, त्याची उपासमार होऊं नये, अशी परमेश्वराची योजना आहे. ती कोणती ? जिवंत शरीराच्या मांसपेशींच्या फटींत आणीबाणीच्या प्रसंगाकरितां पोषक द्रव्यांचा संग्रह असावा, अशी सृष्टीची तरतूद आहे. मेंदूचें व स्नायूंचें पोषण याच संग्रहांतून नेहमीं होत असतें. जखम झाली, अस्थिभंग झाला, किंवा दुसरी कोणतीही दुखापत झाली, तर त्यांची दुरुस्ती करण्याच्या कामीं याच संग्रहाचा उपयोग होतो. लंघनांत आंतील सफाईचें काम चालू असतां हाच संग्रह शरिरधारणेला उपयोगीं पडतो. पचनेंद्रियांचें काम पुन्हा चालू झालें कीं, तो संग्रह हलुहळू भरून निघतो. हा संग्रह पुरा संपेपर्यंत मरण येण्याची सुळींच भीति नाहीं. तो अनेक महिनेपर्यंत पुरण्यासारखा असतो. रोग आला कीं, खरी भूक आपलें तोंड काळें करते. ती करणारच. आंत अन्नाची जरूर नाहीं, आंत सांठलेली घाण काढून टाकावयाची आहे, हें सांगण्याकरितांच परमेश्वर रोगाचें तांबडें निशाण बाहेर फडकावितो. हा हेतु साध्य होत असतां शरीराचें सामर्थ्य व चापल्य हीं कमी होतात. कारण नवीन सामर्थ्याच्या पुरवठयाचे शरीरांतील सगळे मार्ग तेवढा वेळ बंद पडलेले असतात. पण गंगाजळी सांठयांतून शरीरधारणेला लागणाऱ्या शक्तीचा पुरवठा होतो.

मनाचा व शरीराचा संबंध किती निकट आहे, याचें विवरण चवथ्या प्रकरणांत केलेंच आहे. मनाला जबरदस्त धक्का बसला, तरी त्याचा परिणाम पचनव्यापारावर होऊन रोग उत्पन्न होतो. मनुष्य एखाद्या अपघातांत सांपडला, त्यामुळें पुष्कळ दिवस त्याला अन्न मिळालें नाहीं, तरी उपासमारीनें मृत्यु येत नाहीं. पण त्या काळांत मनाला जें अस्वास्थ्य प्राप्त होतें, व तेणेंकरून सर्व शरीराला जो ताण बसतो, त्यानें पचनेंद्रियें

बिघडतात, व शेवटीं, कदाचित् पुष्कळ दिवसांनीं, त्याला हें जग सोडावें लागतें. असे मृत्युही उपासमारीनें आलेले नसतात. अशा परिस्थितींत मनांवर अस्वस्थतेचा जो परिणाम होतो, तो शरीराच्या शक्तीबाहेर झाल्यामुळें मनुष्याला प्रसंगीं प्राणांस मुकावें लागतें. यावरून कोणत्याही प्रसंगीं मनाची समता राखण्याचा अभ्यास करण्याचें महत्त्व किती आहे, हें लक्षांत येईल. तो अभ्यासाचा मार्ग प्रकरण चारमध्यें दाखविलाच आहे. तेव्हां आतां हें प्रकरण येथेंच पुरें करावें.

प्रकरण सहावें.

लंघन कां व केव्हां करावें ?

ज्या शरीरांत अन्नाचा उत्तम विपाक होतो, व त्या अन्नांतून निघालेल्या मलाचा निःशेष उत्सर्ग होतो, त्या शरीराचें आरोग्य असावें तसें आहे, असें समजावें. ज्या शरीराचें असें आरोग्य असतें, तें शरीर कोणाच्याही तेव्हांच डोळ्यांत भरतें. कारण आरोग्य म्हणजेच सौंदर्य. शरीराचे अवयव रेखल्यासारखे असून जर तें शरीर आरोग्यहीन असेल, तर तें सौंदर्य फिकें पडतें. पण शरीरसौंदर्य बेताचें असूनही जर त्या शरीराला पूर्ण आरोग्याची जोड असेल, तर सौंदर्याची सगळी वाण आरोग्यानें भरून निघते. आरोग्यभूषित शरीरांत चैतन्याचे वेग बेफामपणें वाहात असतात. प्रत्येक अवयव चैतन्यानें रसरसलेला असतो. असें आरोग्यवान् मनुष्य चालूं लागलें, म्हणजे प्रत्यक्ष चैतन्य सगुण रूपानेंच चाललें आहे कीं काय, असें वाटतें. अशा आरोग्याचें सुख काय वर्णावें! तें केवळ स्वसंवेद्य आहे. श्रीरामकृष्ण परमहंसांनीं एका प्रसंगीं एक लहानशी पण मजेदार दृष्टान्तपर गोष्ट सांगितली आहे. ती अशीः—दोघी बहिणी होत्या. त्यांतल्या मोठीचें लग्न झालेलें होतें. ती माहेरीं असतां तिचा नवरा एकदां सासुरवाडीस आला. त्यामुळें त्या दिवशीं तिच्या आनंदाला सीमा राहिली नव्हती. तिच्या आनंदाची कळी पूर्णपणें विकसून तिनें

आपल्या परिमलानें तिचें शरीर नखशिखान्त भरून टाकलें होतें. अशी तिची प्रफुल्ल अवस्था पाहून तिच्या धाकट्या बहिणीनें प्रश्न केला, ताई, तुझा नवरा आला, यांत इतका ग कसला तुला आनंद झाला ? त्यावर त्या मोठ्या बहिणीनें उत्तर केलें, हें पहा, याचें मी तुला काय उत्तर देऊं बरें ? तूं मोठी झालीस किनई म्हणजे तुला तें सगळें कळेल हो ! माझ्या मनाला आज काय वाटतें, तें सांगतां कांहीं येणार नाहीं. आरोग्याच्या सुखाला हाच न्याय लागू आहे. तें सुख ज्याचें त्यालाच ठाऊक. ‘ सुख पहातां जवापाडें, दुःख पर्वताएवढें ’ असें साधुपुरुष आपल्या अभंगवाणीनें या संसाराचें वर्णन करितात. पण तें ‘ जवापाडें ’ सुख भोगण्याला जर आरोग्य असेल, तर तेवढ्या तरी सुखाचा लाभ मनुष्याला होईल. नाहीं तर त्याला हा संसार म्हणजे नरकप्राय होऊन राहील. इतकें कशाला ? एका अर्थीं असेंही म्हणतां येईल कीं, ‘ दुःख पहातां जवापाडें व सुख पर्वताएवढें, ’ असें या जगाचें स्वरूप आरोग्यवान् मनुष्याला दिसूं लागेल. आरोग्य म्हणजे स्वराज्य आहे. आरोग्यहीनता हें केवळ दास्य आहे. दास्याचीं दुःखें काय सांगावीं ! ज्या देशांतील लोक आरोग्याचें स्वराज्य भोगतात, ते देशाच्या स्वराज्यालाही पात्र होतात. उलट, जे आरोग्याचें स्वराज्य घालवितात, त्यांचें असलेलें स्वराज्य नष्ट होऊन ते पारतंत्र्यांत कुजत राहतात. त्यांच्या देशाचें स्वराज्य जर गेलेलें असेल, तर तें त्यांना केव्हांही परत मिळवितां येणार नाहीं. आरोग्याचें महत्त्व हें असें आहे. आरोग्य हें या जगांत निरुपम आहे. त्याच्यापुढें कशाचीही मातब्बरी नाहीं. त्याच्यावरून त्रिभुवनाचें राज्यही ओंवाळून टाकावें. एवढ्या महत्त्वाचें जें आरोग्य तें आपण केलेल्या प्राण्यांना उत्तम तऱ्हेनें भोगतां यावें, अशी परमेश्वराची योजना आहे. तें राहण्याकरितां त्यानें कांहीं नियम घालून दिले आहेत. त्याला आवश्यक असे पदार्थ व परिस्थिति हीं त्यानें या जगांत विपुल ठेविलीं आहेत. ते नियम सगळ्या प्राण्यांना कळावे, या हेतूनें प्रत्येक प्राण्याच्या ठिकाणीं त्यानें उपजतबुद्धिही ठेविली आहे. त्या उपजतबुद्धीचा उपयोग जे प्राणी करितात, तिच्या आज्ञा जे मानतात, तिच्या शब्दाबाहेर तिळमात्रही जे जात नाहींत, त्यांचें आरोग्य केव्हांही सहसा बिघ-

डत नाहीं; व कदाचित् बिघडलें, तर परमेश्वरी उपायांनींच ते तें पुन्हा तेव्हांच ताळ्यावर आणतात. पशुपक्ष्यांच्या आरोग्याचा विचार केला, त्यांना कोणताही विकार झाला असतां ते काय करितात, हें मनांत आणलें, म्हणजे वरील विधानाची सत्यता कोणाच्याही तेव्हांच लक्षांत येईल. पण मनुष्यमात्र आपल्या उपजतबुद्धीला जुमानीत नाहीं. तो आपल्याला शहाणा मानतो. ईश्वरापेक्षांही शहाणा मानतो. त्या शहाणपणाच्या घमेंडींत सगळे सृष्टीचे नियम पायाखालीं तुडवितो. सुधारणेच्या नांवाखालीं आरोग्याला विघातक अशा अनेक गोष्टी करितो. पण या सगळ्यांचा परिणाम असा होतो कीं, सगळीं सुखें मिळविण्याचा उद्योग करण्याच्या भरांत तीं सुखें भोगण्याचें साधन जें आरोग्य तेंमात्र घालवून तो बसतो. आरोग्याच्या बाबतींत पशुपक्षी जें शहाणपण दाखवितात, तेंही शहाणपण मनुष्यानें दाखवूं नये-काय ? वाचक हो ! उठा, जागे व्हा ! विचार करा ! आपलीं डोकीं ठिकाणावर आणा ! नीट डोळे उघडून पहा ! सभोंवतीं नजर टाका ! आपलें स्वतांचें, आपल्या देशांतील सगळ्यांचें आरोग्य जसें असावें तसें आहे का ? नाहीं ना ? मग आतां हयगय किती दिवस करणार ? या हयगयीचा पुढील परिणाम तुमच्या लक्षांत येत नाहीं का ? रोगरूपी शत्रूनें तुमच्या दारांत कायमचें ठाणें दिलें आहे. तुमच्या सगळ्या सुखाची त्यानें राखरांगोळी केली आहे. तुमच्या घरांचा त्यानें उन्हाळा केला आहे. अशा स्थितींत औषधांच्या नादीं लागून तुम्ही उलट त्या शत्रूला मदत करीत आहां. लक्षांत ठेवा, औषधें केव्हांही रोग बरे करीत नाहींत. तीं रोगाच्या मुळाला हात लावीत नाहींत. तीं केवळ दिखाऊ काम करितात. लक्षणें नाहींतशीं करितात, पण रोगाचें बीज कायम ठेवितात. त्यांच्या योगानें शरीरावर निराळेच विषारी परिणाम होतात. मग भीक नको पण कुत्रा आवर, अशी अवस्था येते. म्हणून सावध व्हा ! आपली राहणी बदला. आरोग्याचे नियम समजावून घ्या. अंधपरंपरेला चिकटून राहून आपला घात करून घेऊं नका. शरीराचें रक्षण व्हावें, या हेतूनें तुम्ही जे कपडे घालतां त्या कपड्यांची इस्तरी बिघडेल, म्हणून तुम्ही जितके जपतां, त्याच्या लक्षांश तरी लक्ष ते कपडे ज्या शरीराकरितां घालतां त्या शरीराकडे देत

काय ? जरा भांग वांकडा झाला कीं, तुम्हांला वाईट वाटतें. जोड्याला जरा झिलई नसली कीं, तुम्ही मान खालीं घालतां. पण सुदामालाही लाजविणाऱ्या शरीराची तुम्हांला लाज वाटत नाहीं काय ? या सगळ्या अलंकारांपेक्षां शरीराची किंमत कमी आहे कीं ज्यास्त आहे ? आपले पूर्वज कपडे घालीत नसत. ते रानटी होते. पण आपलीं हाडें दिसतील, अशी भीति तरी त्यांना नव्हती. तुम्ही आपलीं हाडें कपड्यांनीं झांकण्याचा प्रयत्न करीत आहां. बाह्यतः कपडे तुमची लाज राखीत आहेत. पण ते यमाला थोडेच दूर राखणार आहेत ! म्हणून डोळे उघडा ! हें शरीरयंत्र रचनेनें आहे कसें, याचा अभ्यास करा. तें चालवावें कसें, त्याच्याकडून काम करून घ्यावें कसें, याचा विचार करा. कोणत्याही यंत्राच्या चालकाला त्या यंत्राची पुरी माहिती नसली, तो अडाणी असला, तर त्या यंत्राची तेव्हांच दुर्दशा होते, असें व्यवहारांत नेहमीं दिसून येतें. हाच न्याय शरीरयंत्राला लावा. म्हणजे आपलीं शरीरें रोगग्रस्त होऊन अकालीं यमाच्या हातांत कां जातात, हें लक्षांत येईल.

हल्लींच्या काळीं इंग्रजी व देशी वैद्यांचा सुळसुळाट, निदान शहरांतून तरी, झालेला आहे. औषधरूपी बाणांचा अक्षय भाता प्रत्यक्ष श्रीराम वर्तमानपत्रांचीं रूपें घेऊन रोज सोडीत आहे ! तरी आपलें रोगांचें प्रमाण कांहीं कमी न होतां उलट वाढतच आहे ! ज्याला कोणताही विकार झालेला नाहीं, असा मनुष्य बहुधा आढळत नाहीं. प्रत्येकाची आपली प्रकृतीसंबंधानें कांहीं ना कांहीं तरी कुरकूर आहेच. अपचन व मलावरोध या दोन भुतांनीं ज्याला सोडलें आहे, असा मनुष्य निदान शहरांत तरी आहे कीं नाहीं, याची शंका आहे. तसेंच, कोणाला ऱ्हस्वदृष्टि नाहीं, तर कोणाला दीर्घदृष्टि नाहीं ! असे शेंकडों विकार आमच्या शरीरांत कायमचें बिऱ्हाड करून राहिले आहेत. असें कां होतें, आपलें कोठें चुकतें, याचा विचार व्हायला नको का ? कोणतीही वस्तु उपभोगाला जोंपर्यंत सुलभ असते, तोंपर्यंत अतिपरिचयानें तिचें महत्त्व मनुष्याच्या गळीं उतरत नाहीं. पण तिचा दुर्दैवानें जर वियोग झाला, तर तिची किंमत त्याला कळून येते, असा जगाचा साधारण नियम आहे. पण आमच्या देशांतील लोकांच्या आरोग्याचे बाबतींत तो नियमही खरा

झालेला दिसत नाहीं. यावरून देशाचें नष्टचर्य संपण्याचे दिवस अद्याप आले नाहींत, असेंच म्हणावें लागतें.

हल्लीं आपल्या देशांत रोगांच्या सेनेवर जोराची मोहीम सुरू झालेली आहे. विलायती व देशी भिषग्वरांची किंवा यमराजाच्या सहोदरांची वीण भराभर वाढत आहे. रोगांवर गोळ्यांच्या फैरीवर फैरी झडत आहेत. रंगीबेरंगी विषारी पाण्यांनीं रोगसैनिकांना गुदमरवून मारण्याचे जारीनें प्रयत्न सुरू आहेत. तरी अहीमहीच्या रक्ताच्या प्रत्येक थेंबापासून जसा नवीन राक्षस उत्पन्न होई, तसे प्रत्येक रोगाच्या पोटांतून अनेक नवीन रोग उत्पन्न होऊन नवीन जोमानें आमच्यावर हल्ले करीत आहेत. यांतून सुटण्याला उपाय नाहीं का? आहे. कोणचा? वेदान्तशास्त्राचा असा एक सनातन सिद्धान्त आहे कीं, मनुष्याची दृष्टि जोंपर्यंत बहिर्मुख असते, तोंपर्यंत त्याचा आध्यात्मिक उन्नतीचा मार्ग कधींही चोखळावयाचा नाहीं. दृष्टि अंतर्मुख होऊन आत्मसंशोधन सुरू झालें कीं, मोक्षाचा मार्ग तेव्हांच मोकळा होतो. हाच न्याय आरोग्यालाही लागू आहे. हें शरीरयंत्र चालविण्याचे परमेश्वरी नियम काय आहेत, याचा अंतर्मुख दृष्टीनें विचार सुरू झाला कीं, आपल्या चुका आपल्याला भराभर दिसूं लागतात. आरोग्यासंबंधानें परमेश्वराची जी शिकवण आहे, ती उपजतबुद्धि आपल्याला आपल्याकडून सांगत असते. तिची वाणी समजावून घेणें हें आपलें पहिलें काम आहे. तें काम साधलें कीं, आरोग्यविद्येचें रहस्य हातीं लागलें. कोणताही रोग जरी झाला, तरी त्याच्या हल्ल्यापासून शरीराचें रक्षण करण्याचें सामर्थ्य शरीरामध्येंच परमेश्वरानें ठेविलें आहे, हें तत्त्व मग आपल्या पूर्णपणें नजरेस येतें. मग ईश्वरी योजनेला वाव देण्याची बुद्धि आपल्याला होते. 'उद्धरेदात्मनात्मानं' किंवा 'तुझें आहे तुजपाशीं। परी ज़ागा चुकलासी.' हें वेदान्तांतील तत्त्व आरोग्याचे बाबतींतही खरें आहे, असें आपल्या पूर्ण प्रत्ययास येतें.

आरोग्य उत्तम राहण्याकरितां कोणचे नियम पाळले पाहिजेत, याचें विवेचन पहिल्या चार प्रकरणांत केलें आहे. ते नियम दृष्टीपुढें ठेवून आपण आत्मसंशोधन करूं लागलों, म्हणजे आपल्या चुका आपल्याला भराभर दिसूं लागतात. अशा चुकांपैकीं दोनचार चुकांचा या ठिकाणीं

पुनरुल्लेख करूं; तेणेंकरून या प्रकरणांतील विषयाचा धागा बरोबर जुळेल. आपल्या वागणुकींत जे अनेक अत्याचार होतात, त्यांत खाण्याचे कामांत झालेले अत्याचार आपला घात तत्काळ करितात. हें शरीरयंत्र सुरळीत चालण्याला त्याला जितकें सरपण–अन्न—पाहिजे, त्यापेक्षां केवळ जिव्हा-लौल्यामुळें आपण पुष्कळ ज्यास्त देतों. अन्न पाहिजे, अशी तोंडांतील रुचीच्या द्वारानें जेव्हां सूचना येईल, तेव्हांच जर बेताचें सात्त्विक अन्न कोठ्यांत घातलें, तर तें शरीराला हितकर होतें. पण आपण जिभेचे दास बनल्यामुळें वेळ–अवेळ किंवा आवश्यकता न पाहतां जें ज्या ठिकाणीं मिळेल, तें त्या ठिकाणीं पोटांत घालतों. आम्ही आपल्या जेव-णाच्या वेळासुद्धां कोठ्याचे कांट्यावर न ठेवतां घड्याळाचे कांट्यावर आणून बसविल्या आहेत. साधारण अमुक वाजतां जेवावयाचें हा आपला नियम; मग कोठ्याला अन्नाची जरूर असो, कीं नसो ! खाण्याचे कामां-तील ही आपली पहिली चूक. कोठ्यांत गेलेल्या फाजील अन्नाचा परिणाम आम्हांला कसा भोंवतो, तेंच अन्न आमच्या प्रकृति बिघड-विण्याला कारण कसें होतें, याचें विवेचन मागें केलेलें असल्यामुळें त्याची पुनरुक्ति आतां करीत नाहीं. कोठ्याचे अंगीं जितकें अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य असतें, तितकेंच अन्न जर त्याला दिलें, किंबहुना चार घास कमी दिले, तर आपल्या मेंदूची शक्ति किती तरी वाढते. तेंच अन्न ज्यास्त दिलें, तर तें रोगोत्पत्ति तर करतेंच; पण पहिल्यानें मेंदूला जडता आणतें. चोवीस तासांत एकदांच बेताचें व साधें अन्न खाल्लें, तर शरी-राची तरतरी विशेष दिसून येते. मनाचें व बुद्धीचें बल वाढतें, व शरी-राचें वजनही हळूहळू वाढत जातें, असा प्रस्तुत लेखकाचा अनुभव आहे. या एकदां जेवणाचे वेळीं अन्नाला तर अशी कांहीं रुचि येते कीं, ज्याचें नांव तें ! थोडेंसें निश्चयाचें बळ ज्याला असेल, त्यानें अनुभव घेऊन पहावा. हा एकदां जेवणाचा पथ्यकर नियम चालविण्याचा ज्याला हिय्या होत नसेल, त्यानें निदान दोहोंपेक्षां ज्यास्त वेळा तरी खाऊं नये. तोंड अगदीं बांधून टाकावें. पुष्कळ खाल्लें म्हणजे शक्ति येते किंवा राहते, ही समजूत जितक्या लवकर सुटेल, तितकें चांगलें. अन्न जेवढें पचेल,

तेवढेंच आपल्या अंगीं लागतें. बाकीचें अन्न कुजून शरीर विकृत-मात्र करितें.

आपली दुसरी चूक खातांना होते. खावयाचा पदार्थ जितका साव-काश व अगदीं चावून चावून आपण खाऊं, तितका तो पचून अंगीं लागतो. अन्नाची खरी मजा व चव चावण्यांत आहे. यासाठींच परमेश्व-रानें दांत तोंडांत ठेविले आहेत. कोठ्यांत दांत नाहींत, हें नेहमीं लक्षांत बाळगलें पाहिजे. पुरा न चावतां जेवढा अन्नाचा भाग कोठ्यांत उतरला, तेवढा तेथें कुजला, असें खात्रीनें समजावें. हल्लीं आपल्या लोकांत अप-चन व मलावरोध हे दोन विकार बहुतेक प्रत्येकाला जे जडलेले दिसतात, त्यांच्या अनेक कारणांपैकीं भराभर चार घास कसे तरी पोटांत घालून नोकरीवर धांवत जाण्याची चाल, हें जबरदस्त कारण आहे. नोकरीच्या पेशाचीं जीं माणसें आहेत, त्यांना आपल्या नोकरीच्या वेळेप्रमाणें सकाळीं सातपासून दहापर्यंत केव्हां तरी आपलें जेवण उरकावें लागतें. घरांत एकटी बायको असून तिच्यामागें चार मुलें असलीं, म्हणजे तिच्या हातून बहुधा जेवण वेळेवर तयार होत नाहीं. मग पतिराज पंधरावीस मिनिटें उरलीं म्हणजे कावळ्यासारखी आंगोळ करितात, व कधीं नुसता भात, तर कधीं नुसती भाकरी–भाजी आहे तर आहे, नाहीं तर नाहीं, अशा स्थितींत–कुत्र्यासारखी खातात, व हातांत चंची घेऊन डोकीचा रुमाल किंवा अंगरख्याचे बंद बांधीत बांधीत घराबाहेर पडतात. कधीं कधीं रस्त्यानें हातांत जोडा घेऊन व एक हात पागोट्याला देऊन पळत सुटतात. असे देखावे शहरांतून नेहमीं दृष्टीस पडतात. अशा घाईनें जेवून कामावर जाण्यानें शरीराला फारच अपाय होतो. त्यापेक्षां उपाशीं जाणें फार बरें. उपाशीं गेल्यानें अपायापेक्षां उपायच ज्यास्त होईल. कोठ्याला विश्रांति मिळून तो तरतरीत होईल. मात्र माझी आज उपासमार झाली, ही भावना उपयोगाची नाहीं. सगळें कांहीं मनावर असतें. आज आयतें लंघन घडलें, तेणेंकरून माझी प्रकृति सुधारण्याला चांगली मदत होईल, अशी भावना ठेवली म्हणजे झालें. किंवा घाईनें जेवून गेल्यानें आपल्या पतीचें आयुष्य कमी होतें, हें ज्ञान जर पत्नीला झालें, तर ती आपल्या

सौभाग्यावर लंघनाचा प्रसंगच बहुधा आणणार नाहीं, व आपल्या मुलालाही ' भराभर गोळे मार ' असें शिकवणार नाहीं.

हल्लीं आपण बहुधा जेवल्याबरोबर कामाला लागतों; ही आपली खाण्याचे कामांतील तिसरी चूक आहे. जेवण झाल्याबरोबर निदान तास दोन तास कोणत्याही प्रकारचे शारीरिक किंवा मानसिक श्रम उपयोगाचे नाहींत. जेवल्याबरोबर श्रम केल्यानें पचनक्रियेला मोठा अडथळा येतो. रात्रीं घराशेजारीं मोठ्यानें वाद्यें वाजत असलीं, म्हणजे आपल्या निद्रेला जसा व्यत्यय येतो, तसाच जेवल्याबरोबर मानसिक श्रम सुरू केल्यानें पचनाला व्यत्यय येतो. मानसिक श्रमांत रक्ताचा प्रवाह मेंदूकडे वाहूं लागतो. त्यामुळें पचनक्रियेचें काम लंगडें पडतें. कोणत्याही प्रकारची गति जशी आपल्या निद्राभंगाला कारण होते, त्याचप्रमाणें शारीरिक श्रम जर जेवल्याबरोबर सुरू केले, तर श्रमांबरोबर उत्पन्न झालेल्या शारीरिक गतीनें पचनाक्रियेला व्याघात पोंचतो. मिळून भोजनोत्तर शारीरिक किंवा मानसिक श्रम लागलेच सुरू करणें यासारखें आरोग्याला घातक कांहींही नाहीं. वर सांगितलेली दुसरी व ही तिसरी या दोन चुका हल्लींच्या पिढींतील अपचनाला विशेष कारण झाल्या आहेत; आरोग्यविषयक दुसरी कोणतीही चूक झाली, तरी ती इतका घात करणार नाहीं. वैद्य, वकील, विद्यार्थी, कारकुनी पेशाचे लोक, शिक्षक यांच्या शरीरांची दैना झालेली–वर्ण फिकट, डोळे खोल गेलेले व रुसलेले, गाल बसलेले, अशी स्थिति झालेली–जी दिसून येते ती याच चुकीमुळें होय.

हें सगळें खरें; पण याला उपाय काय ? शाळा, कचेऱ्या यांच्या ज्या हल्लीं वेळा ठरलेल्या आहेत, त्या अत्यंत गैरसोयीच्या–निदान या देशांतील हवापाणी व लोकांचे रितीरिवाज यांचा विचार करितां फारच गैरसोयीच्या–आहेत, यांत शंका नाहीं. पण, 'यथा राजा तथा प्रजा,' या न्यायानें त्या वेळांत बदल होणें शक्य नाहीं. आहे या स्थितींत आपल्याला काय करितां येईल, हें पाहून त्याप्रमाणें आपण–आपलें आरोग्य उत्तम राहावें, अशी इच्छा असेल तर–आपली राहणी बदलली पाहिजे. पर्वत आपल्याकडे येत नाहीं, असें पाहून महमद ज्याप्रमाणें पर्वताकडे गेला, त्याप्रमाणें कामाच्या वेळा आपल्या सोयीप्रमाणें जर बदलत नाहींत,

तर आपण आपल्या खाण्यापिण्याच्या वेळा कामाच्या सोयीकरितां बदलल्याच पाहिजेत. त्या कशा ?

दिवसांत एक वेळ जेवण शरीराला फारच हितावह होतें, असें मागें सुचविलें आहे. हें एक वेळचें भोजन संध्याकाळीं करावयाचें, असा नियम जर आपण केला, तर वरील सगळ्या आपत्ति टळतील. पण दिवसभर उपाशीं राहून काम व्हावें कसें ? अनुभव पहा. अनुभवानें खात्री होईल. तो अनुभव इतका गोड येईल कीं, कोणी कांहीं सांगितलें, तरी मग अनुभवानें शहाणा झालेला मनुष्य पुन्हा दिवसाचें सगळें काम संपण्यापूर्वीं पोटांत अन्न घालून आपल्या शारीरिक व मानसिक शक्तींना जाड्य आणणार नाहीं, व अपचनाचें भूत आपल्यामागें लावून घेणार नाहीं. संवयीनें सगळें कांहीं होतें. अनेक अनिष्ट गोष्टी जर संवयीनें आपल्या आंगवळणीं पडल्या आहेत, तर मनांत आणल्यास इष्ट गोष्टी तशाच आंगवळणीं कां पडणार नाहींत ? इच्छामात्र पाहिजे. दिवसाचें काम संपण्यापूर्वीं एखाद्या मजुरानें आपला मेहेनताना मागितला, तर तो जसा आपण त्याला देणार नाहीं, तसेंच आपलें दिवसाचें सगळें काम झाल्यावांचून भोजन करण्यालाही आपला हक्क पोंचत नाहीं. काम झालें म्हणजे निढळाचे घामानें मिळविलेलें अन्न सावकाश मौजेनें खाण्यांत मोठी गोडी आहे. त्या अन्नाला खरी चव येते.

सुखाची भरपूर झोंप घेऊन आपण सुप्रभातीं उठलों, म्हणजे शरीराला व मनाला किती तरी उत्साह व तरतरी आलेली असते. तेणेंकरून सकाळच्या वेळीं कोणचेंही शारीरिक किंवा मानसिक श्रमांचें काम आपल्या हातून लवकर व चांगलें होतें. हा अनुभव सगळ्यांना आहे. रात्रीच्या विश्रांतीनें शरीराला आलेला हा तकवा केवळ सकाळच्या वेळेमुळेंच आलेला व तितका वेळच टिकणारा असतो, असें समजणें चुकीचें आहे. त्या वेळीं पचनाचें काम बंद असल्यामुळें त्या कामांत खर्च होणारी शारीरिक शक्ति आयती आपल्याला मिळते व ती दुसऱ्या कामाला उपयोगीं पडते. सकाळच्या वेळीं शरीराला व मनाला विशेष उत्साह वाटण्याचें विशेष कारण हें आहे. सकाळच्या उत्साहापैकीं अर्ध्यापेक्षां अधिक उत्साह या कारणानें आलेला असतो. बाकीचा त्या वेळच्या वातावरणाच्या स्थितीनें

आलेला असतो. आपण अन्न खाल्लें कीं, त्याचें पचन सुरू झाल्यामुळें काम करण्याचा अर्ध्यापेक्षां अधिक उत्साह कमी होतो. तेव्हां जेवणाची मुदत आपण जितकी वाढवूं, तितका वेळ पचनाकडे खर्च होणारी शक्ति आपल्या कामीं येईल. बरें, चोवीस तासांत एकदां जेवल्यानें उपासमार कांहीं होत नाहीं. खोट्या भुकेचीं होणारीं त्रासदायक लक्षणें चारदोन दिवसांत बंद होतात.

आपल्या हातून चवथी चुकी जी होते, ती खाण्यांत होत नाहीं, पिण्यांत होते. पाण्यावांचून कोणताही पदार्थ पिणें, तोही तहान लागली नसतांना पिणें हें सृष्टिनियमाविरुद्ध आहे. इंग्रज लोकांचे चांगले गुण न घेतां त्यांचे जे अनेक दुर्गुण आम्हीं उचले आहेत, त्यांत चहादि पेयांच्या पानाची प्रमुखत्वानें गणना होते. त्यांतील चहानें तर आमच्यांतील लहान-थोरांना केवळ वेड लावलें आहे. हा चहा म्हणजे आरोग्याचा शत्रु आहे. त्यांत मुख्यतः ' टॅनिन ' या नांवाचें एक विष असतें; त्याचा पचनशक्तीवर पहिल्यानें परिणाम होतो. त्यानें अग्निमांद्य येतें. पचनशक्तिच दुष्ट झाल्यावर मग आणखी शरीरांत काय राहिलें ? त्यांतून आमची चहा करण्याची रीत चुकीची असल्यामुळें, तो अनशन पोटीं घेण्याची दुष्ट संवय आम्हांला लागल्यामुळें व उत्तम चहा आम्हांला मिळत नसल्यामुळें त्याचे दुष्परिणाम आमच्यावर अधिकच होत आहेत. लहान कोंवळ्या मुलांच्या प्रकृतीवर चहाचे परिणाम तर फारच अनिष्ट होतात. दारू, तंबाखू, अफू, भांग, गांजा, इत्यादींचें व्यसन वाईटच; पण त्यांत व चहाच्या व्यसनांत एक मोठें अंतर आहे. तीं व्यसनें ज्याला असतात, तो तीं आपल्या लहान मुलांना व बायकांना तरी लावीत नाहीं. पण तसा प्रकार चहाबाजांचा नाहीं. ते बारा दिवसांच्या मुलांपासून सगळ्यांना हें व्यसन लावून टाकतात. आपण आपल्या पोटच्या गोळ्यांना चहाच्या रूपानें रोज थोडा थोडा विषप्रयोग करीत आहों, ही कल्पना आमच्या देशांतील सगळ्या चहाबाज आईबापांना जर कोणी आणून देईल, तर त्याचे आमच्या देशावर अत्यंत उपकार होतील. या विषयावर पुष्कळ लिहिण्यासारखें आहे; पण खानदेश-जिल्हा- सभेनें प्रसिद्ध केलेल्या ' चहाचे दुष्परिणाम ' या उपयुक्त चोपड्यावर हवाला टाकून इतक्यावर हात आटपावा, हें बरें.

जर कोणाला चहाचे दुष्परिणाम समजून घेण्याची सुबुद्धि झाली, तर त्यानें धुळ्यास त्या सभेकडून तें केवळ एक पैशाचें पुस्तक मागवून जरूर वाचावें.

हें शरीरयंत्र सुरळीतपणें चालण्याला परमेश्वरानें जे नियम करून ठेविले आहेत, त्यांतला कोणताही जरी कोणत्याही प्राण्यानें मोडला, तरी त्याला कमीज्यास्ती प्रमाणांत शिक्षा ही होतेच;-म्हणजे त्याच्या प्रकृतीला विकार हा होतोच; पण वर ज्या खाण्यापिण्यांतील चार चुका सांगितल्या, त्यांनीं त्यांतले त्यांत फारच भयंकर परिणाम शरीरावर तत्काळ होतात. म्हणून त्या चुका वाचकांच्या विशेषेंकरून नजरेस आणण्याकरितांच फिरून त्यांचा या प्रकरणांत उल्लेख केला.

या चुकांपैकीं कोणतीही चूक मनुष्याच्या हातून झाली कीं, अपचन होतें. म्हणजे पोटांत गेलेल्या अन्नाचा रस न होतां तें तसेंच त्या ठिकाणीं राहून कुजतें. ती कुजकी घाण इतकी पुष्कळ होते कीं, मलोत्सर्गाचीं जीं इंद्रियें आहेत त्यांनीं-मलद्वार, मूत्रद्वार, फुफ्फुसें, त्वचा यांनीं-कितीही जरी ती घाण उपसण्याचें काम केलें, तरी त्यांच्याकडून तें काम पुरें होत नाहीं. मग त्या सांठलेल्या घाणीनें रक्ताचा मूळ झराच दूषित होतो. होतां होतां सगळा रक्ताचा प्रवाह नासतो. तो दूषित रक्ताचा प्रवाह थोड्या वेळांत सगळें शरीरच व्यापून बसतो. अशा रीतीनें सगळें शरीर विकृत होऊन गेल्यानें तें अनेक रोगजंतूंचें खाजें बनतें. लक्षणांवरून रोगांचे निरनिराळे वर्ग करण्याची व स्थानपरत्वें त्यांना निरनिराळीं नांवें देण्याची मनुष्यानें जरी रूढि पाडली आहे, तरी रोगाचें मूळ बीज एकच आहे,-अपचन. शरीराला विकार होतो म्हणजे काय होतें ? शरीरांतील आयात व निर्गत यांचा जम बसेनासें होतें. असा मेळ राहीनासें झालें कीं, शरीरांत कोठें तरी व कांहीं तरी बाह्य लक्षणें होऊं लागतात. हीं लक्षणें म्हणजे परमेश्वरी इषाराच आहे. कसला ? शरीराच्या अंतर्भागांत विकार झाला आहे, दुरुस्तीचें काम चालू आहे. मध्यें कांहीं व्यत्यय आणूं नका. असा इषारा देण्याकरितांच परमेश्वर रोगाचीं बाह्य लक्षणें उत्पन्न करितो. असा इषारा देऊन परमेश्वरी योजनेनेंच तनदुरुस्तीचें काम चालू होतें. म्हणजे काय होतें ? अपक्व अन्नाची कुजट व विषारी

घाण शरीराबाहेर फेंकून देण्याचें काम उत्सर्गकारी इंद्रियें नेटानें सुरू करितात. तें चालू असतांना आपण कोठ्यांत अन्न घातलें, तर त्या कामांत व्यत्यय येतो, व रोग बळावतो. तसें अन्न घातलें नाहीं, तर मलोत्सर्जनाचें काम अप्रतिहतपणें चालू राहतें, थकलेल्या पचनेंद्रियांना विश्रांति मिळते, तेणेंकरून कांहीं वेळानें पचनाचें काम पुन्हा हातीं घेण्याला तीं ताजींतवानीं होतात. यावरून असें सिद्ध होतें कीं, रोगाचें बीज जसें एक, तसाच तो विकार किंवा रोग दूर करण्याचा परमेश्वरी उपायही एकच आहे. तो कोणता? विकृत शरीराला मलोत्सर्जनाचें काम निर्विघ्नपणें करण्याला व थकलेल्या पचनेंद्रियांना विश्रांति घेण्याला सवड देणें. म्हणजे कोणताही विकार झाला कीं, अन्न अगदीं बंद करणें, लंघन करणें. मनुष्येतर प्राण्यांना कोणताही विकार झाला कीं, ते याच उपचाराचा अवलंब करितात. असें मागें एकदोन प्रसंगीं सांगितलें आहेच. मनुष्यांनीं त्या प्राण्यांइतका शहाणपणा दाखविला, तर त्यांचेही सगळे विकार दूर होतात, असा पक्का अनुभव आहे.

शरीराला विकार झाला, म्हणजे त्याचा प्रत्येक परमाणु दूषित होतो. तसाच लंघनाचा परिणामही शरीराच्या प्रत्येक परमाणूवर घडून त्याचा सगळा दोष दूर होतो. हें अंतर्भागाच्या शुद्धीकरणाचें किंवा सफाईचें काम चालू असतां शरीरांतील मांस व चरबी हीं बरींच कमी होऊन शरीराला पुष्कळच कृशता येते, हें खरें. पण तशी कृशता आली म्हणून काय झालें? हाड जगलें, तर मांस पुन्हा आपोआप येतें.

कोणताही त्वग्रोग होणें,—आंगावर कांटा उठणें, सुकी किंवा ओली खरूज होणें, पैण, नायटे, इसब वगैरे होणें,—हें शरीराचा अंतर्भाग विकृत झाल्याचें अगदीं साधें लक्षण आहे. त्या लक्षणापासून कोठा दुष्ट झाला आहे,—त्याला फाजील काम पडल्यामुळें किंवा अचर्वित अन्न आंत घातल्यामुळें तो आपलें काम करण्याला असमर्थ झाला आहे, असें सिद्ध होतें. अशा वेळीं मलद्वार, मूत्रद्वार, फुफ्फुसें हीं आंतील घाण बाहेर फेंकण्याची आपल्याकडून शिकस्त करितात. त्यांच्या हातून तें काम रेटत नाहीं, असें पाहून त्यांना हातभार लावण्याकरितां त्वचा कंबर बांधून पुढें सरसावते. तें काम करतांना फाजील त्रास पडल्यामुळें तिला अपाय

पोंचतो. तो अपाय त्वग्रोगाच्या रूपानें बाहेर दिसतो. कधीं कधीं सरदीनें त्वचेला अपाय होतो, व तिचीं छिद्रें बंद होतात. अशा वेळीं शेंबडाच्या किंवा कफाच्या रूपानें शरीरांतील घाण बाहेर पडते. जीं उत्सर्गकारी इंद्रियें आहेत, त्या सर्वांवर उत्सर्जनाचें काम सारखें पडलें, तर बरें असतें. त्यांच्यामध्यें एक प्रकारचा समतोलपणा राहिला पाहिजे. प्रत्येकानें आपल्या वांटणीचें काम इतरांबरोबर केलें पाहिजे. आयातनिर्गतीच्या कांट्याचीं दोन्ही पारडीं नेहमीं सारखीं राहिलीं पाहिजेत. आरोग्य असलें, म्हणजे तीं तशीं राहतातही. हीं दोन पारडीं खालींवर झालीं कीं, विकार झाला, असें स्पष्ट समजावें.

येथपर्यंत लंघन कां करावें, तें केल्यानें विकृत शरीराला कसा फायदा होतो, याची माहिती दिली. तीवरून लंघनानें शरीरांत केवढें महत्त्वाचें कार्य घडून येतें, हें विचारी माणसाचे लक्षांत उतरेल. लंघन हें आरोग्यचिंतामणि आहे. त्याच्यापुढें आरोग्य सदा हात जोडून उभें असतें. त्यानें अखंड तारुण्य व शाश्वत आरोग्य यांचा लाभ होतो. आणि यापरतें आपल्याला तरी काय पाहिजे आहे ?

लंघनासंबंधानें एक तज्ज्ञ म्हणतातः—" शरीराचा जो भाग निःसत्त्व झाला असेल, झिजून निर्जीव झाला असेल, तो पहिल्यानें फेंकून द्यावयाचा, असा प्राणिकोटीसबंधानें सृष्टीचा नियम आहे, असें आपल्याला दिसून येतें. कांहीं प्राण्यांचे आंगावरील कवच गळून पडतें व यथाकालीं नवें येतें, सर्प मेंग किंवा कांत टाकतात. नखें व केंस गळून पडून त्यांच्या जागीं नवीन येतात. लंघनांत ही उत्सर्जनाची क्रिया नेहमींपेक्षां अधिक वेगानें सुरू होते; आणि अन्नाचें पचन करण्यांत जी शक्ति खर्च व्हावयाची, तीच शरीरांत सांठलेली घाण काढून टाकण्याचे कामीं उपयोगीं पडते. लंघनोपचारांत एक मोठी चांगली गोष्ट आहे. ती हीच कीं, अन्न बंद झालें कीं, शरीर आपला अंतर्भाग शुद्ध करितें. तेणेंकरून त्याचे सगळे विकार किंवा दोष दूर होतात. लंघनानंतर शरीर व मन यांचें बल वाढलेलें जें दिसून येतें, त्यावरून हीच गोष्ट स्पष्ट होते. कोणत्याही रोगाची सांथ सुरू असतांना जो अनुभव आला आहे, त्यावरूनही ही गोष्ट सिद्ध होते. सांथीच्या दिवसांत जे आपली कांहींशी उपासमार करि-

तात, त्यांच्यावर रोगाची मात्रा मुळींच चालत नाहीं; आणि जे ओ येई-पर्यंत अन्न पोटांत खचतात, त्यांना निष्ठुर रोग लीलेनें आपल्या जाळ्यांत धरतो."

चालून पाय थकले, काम करून हात थकले, पाहून डोळे थकले, विचार करून डोकें थकलें, म्हणजे त्या त्या अवयवांना आपण विश्रांति देतों. गाडीचा घोडा किंवा बैल थकला, म्हणजे त्यालाही विश्रांति द्यावी, असें आपल्या मनांत येतें. त्याप्रमाणें आपण स्वतांच्या थकलेल्या शरीराला व आपल्या ताब्यांतील इतर प्राण्यांच्या शरीरांना विश्रांति देतों. ज्याला विश्रांति मिळते, त्याला पुन्हा नवा हुरूप येतो. लिहून लिहून शिणलेल्या लेखणीला कांहीं वेळ विश्रांति दिली, तर ती पुन्हा उत्तम चालूं लागते. पायांतल्या जोड्यालाही विश्रांति मिळाली, तर तो ज्यास्त टिकतो. आपल्याला वर्षाला एक जोडा लागत असला, व एकदम जर आपण तीन जोडे विकत घेतले, व ते आळीपाळीनें वापरले, तर ते तीन जोडे चार वर्षें टिकतात. विश्रांतीचा प्रभाव हा असा आहे. पण ही बहुमोल विश्रांति कोठ्याला कधीं तरी द्यावी, असें आपल्या मनांत येतें का ? येत नसेल, तर ती आपली चूक नाहीं का ? वाचकहो ! चूक लक्षांत आल्यावर जो ती सुधारतो, तोच शहाणा. हें खरें ना ? तेव्हां आपण शहाणपणानें आपली चूक सुधारून विकृत झालेल्या कोठ्याला विश्रांति देण्याच्या हेतूनें लंघन करण्याचा निश्चय करूं या.

लंघन करण्याचा निश्चय केल्यानंतर तें केव्हां केव्हां करावें, याचेंही ज्ञान आपल्याला पाहिजे. म्हणून त्याचा विचार आपण आतां करूं.

लंघनाचा उपचार हा सार्वत्रिक आहे. अमुक प्रसंगीं त्याचें अवलंबन करावें, अमुक प्रसंगीं करूं नये, असा कांहीं प्रकार मुळींच नाहीं. जसें रोगसृष्टींत अद्वैत आहे, तसें उपचारसृष्टींतही अद्वैतच आहे. प्रकृति उत्तम असतांना शारीरिक दुःखहरणाचा कोणताही उपचार करावा लागत नाहीं; कारण प्रकृतीचा कांटा समतोल असतांना कोणत्याही प्रकारच्या व्याधीचें दुःख नसतेंच. तोच प्रकृतीचा कांटा जेव्हां डळमळतो, तेव्हां उपचाराची आवश्यकता उत्पन्न होते. तेव्हां, आणि फक्त तेव्हांच लंघनाचा अवलंब करावा. लंघनाचे फायदे ज्याला अनुभवानें पटले, त्याच्या मनांतील दुखण्याची

भीति मुळींच नाहींशी होते. बरोबरच आहे. कामधेनु घरांत असल्यावर दारिद्र्याची धास्ती कोण बाळगणार? अमृतानें भरलेली कुपी ज्याला लाभली, तो जसा मृत्यूला तुच्छ मानतो, तसाच लंघनाचीं गोड फळें चाखलेला मनुष्य दुखण्याला तुच्छ मानतो. त्याचा असा विचार ठरलेला असतो कीं, प्रकृतीला विकार झाल्याचा जरा जरी भास झाला-सरदी झाली, डोकें दुखूं लागलें, मनाला अस्वस्थता आली, गळल्यासारखें वाटलें, कसेंसेंच होऊं लागलें, जिभेला नुसता पांढरेपणा आला, फार काय, पण अंगाला एखादा ओरखडा येऊन तो योग्य वेळांत बरा होत नाहींसें दिसलें,-तरी मी लंघन करीन व आपली प्रकृति वेतावर आणीन. याचा तात्पर्यार्थ असा कीं, आपल्या प्रकृतीला जराही विकार झाल्याचा जरी संशय आला, तरी लंघन करावें. लंघनानें दूर होत नाहीं, असा मनुष्याच्या शरीराला जडणारा कोणताही व्याधि नाहीं.

असें जरी आहे, तरी कांहीं तज्ज्ञांनीं असें म्हटलें आहे कीं, कोठ्याच्या व आंतड्यांच्या विकारांवर लंघनाचा परिणाम पहिल्यानें होतो. आणि तें बरोबरही आहे; कारण पोटांत आंबलेलें व कुजलेलें अन्न असेल, तेव्हांच वरील विकार होतात. लंघनानें ती घाण लवकर निघून रोगी चटकन मोकळा होतो. अशा आंबलेल्या व कुजलेल्या अन्नापासून बनलेलें विष रक्तांत किंवा उत्सर्गकारी इंद्रियांत भिनून जे विकार उत्पन्न होतात, त्यांच्यावर लंघनाचा परिणाम होतो, पण जरा उशिरानें होतो. दृष्टी मस्तकशूळ, अर्धशिशी, नेत्रविकार, यकृद्विकार, मूत्रविकार, मेह, प्रदर, संधिवायु, त्वग्विकार निद्राभंग, दमा वगैरे विकार या सदरांत येतात. कोणत्याही जातीचा ज्वर किंवा कोणत्याही सांथीचे रोग यांच्यावर परिणाम होण्याला विशेष उशीर लागतो. शरीरांतील रक्ताचा प्रवाह दुष्ट व निस्सत्त्व झाला असतां रोगजंतूंचा जर शरीरांत प्रवेश झाला, तर तेथें त्या दूषित रक्तांत त्यांच्या वाढीला अनुकूल भूमिका मिळाल्यानें असे रोग उत्पन्न होतात. पण अशा रोगांपासून आमचा बचाव व्हावा, यासाठीं परमेश्वरानें विशेष योजना केलेली असते. कोणती? तोंडाला अगदीं चव नाहींशी होऊन अन्न दृष्टीसमोरही नको, असें रोग्याला या विकारांत वाटावें, हीच ती योजना होय. पण मनुष्यें थोडींच या योजनेला जुमानतात! लिंबाचें

लोणचें, आंबसुलांचें सार, आल्याची किंवा आंबसुलांची चटणी, असे नानाप्रकार करून तापकरी माणसाला, दोन घांस तरी खा, असा आग्रह करण्याकरितां त्याच्या बिछान्याभोंवतीं घरांतलीं सगळीं माणसें, शेजारी-पाजारी, इष्टमित्र, किंबहुना वैद्यसुद्धां गोळा होतात व अळेंबळें त्या रोग्याकडून कांहीं तरी खाववितात. रोग्यानें खावें, म्हणून कधीं कधीं धाकही दाखवितात! असा अन्नाचा जुलूम केल्यामुळें किती रोगी जिवाला मुकतात, याची गणतीही करितां येणार नाहीं.

सगळ्यांत चमत्काराची गोष्ट अशी आहे कीं, लंघन आपला दिव्य प्रभाव जसा स्थूलपणावर गाजवितें, तसाच कृशपणावरही गाजवितें. सामान्य माणसाचें जितकें वजन असावें, त्यापेक्षां एखाद्याचें जर विशेष ज्यास्त असेल, म्हणजे एखादा माणूस जर वाजवीपेक्षां ज्यास्त स्थूल असेल, तर त्याचा मेद लंघनानें झडून त्याचें वजन बेतावर येतें. लंघनाचे अवधींत साधारणपणें माणसाचें वजन रोज एक रत्तल कमी होतें. पहिले दोनचार दिवस वजन कमी होण्याचें प्रमाण ज्यास्त असतें, पुढें तें कमी पडतें. पण सरासरीनें दररोज एक रत्तल वजन कमी होतें. लंघन मोडल्यानंतर पुन्हा वजन भराभर वाढत जातें. पण स्थूल माणसानें जर पुरें लंघन केलें, तर लंघनांत त्याचें वजन बेतावर येतें; व बेतावर आल्यानंतर इतरांप्रमाणें तें मग वाढत नाहीं. कृश माणसाचें याच्या उलट होतें. लंघनांत त्याचें वजन पहिल्यानें कमी होतें; पण लंघन सुटल्यानंतर सुमारें एक महिनापर्यंत त्याचें वजन दररोज एक रत्तलाप्रमाणें किंवा रत्तलापेक्षांही ज्यास्ती अशा प्रमाणांत वाढत राहतें!

मनुष्याच्या शरीराला जडणारे जेवढे म्हणून व्याधि आहेत, तेवढे सगळे एकट्या लंघनाच्या बळावर दूर करितां येतात. लंघनशास्त्रांतील जे तज्ज्ञ आहेत, ते अनुभवाच्या मजबूत पायांवर उभे राहून कोणताही रोग लंघनाच्या साहाय्यानें बरा होतो, असें न कचरतां सांगतात. याला फक्त एकच अपवाद दिसतो. तो क्षयरोगाचा होय. क्षयरोगासंबंधानें असें छातीठोक विधान करितांना त्यांच्या जिव्हा बऱ्याच अडखळतात. क्षयरोग्याचें लंघनानें कमी झालेलें वजन बहुधा पुन्हा वाढत नाहीं, असा अनुभव आहे. लंघनानें क्षयरोगी बरे झाल्याचीं अगदींच उदाहरणें

नाहींत, असें नाहीं. अशीं उदाहरणें आहेत. पण फारच थोडीं. आणि तें साहजिकही आहे. कारण क्षयरोगांत फुफ्फुसांनाच जर कायमची इजा पोंचते, तर तीं फुफ्फुसें लंघनानें तरी नवीं कशीं बनणार? क्षयाची छाया पडते आहे, इतक्यांत जर लंघनाचा प्रयोग कोणीं केला, तर इष्ट परिणाम झाल्यावांचून राहील, असें वाटत नाहीं. पण जीव कुडीला सोडून आतां खात्रीनें जाणार अशी वेळ आली, म्हणजे मग ज्याप्रमाणें गंगा तोंडांत घालतात, त्याप्रमाणें सगळे उपाय थकले, म्हणजे मग लंघनाचा अवलंब कांहीं लोक करण्याचें धाडस करितात. अशा वेळीं लंघनाचा इष्ट परिणाम जर कांहीं ठिकाणीं झाला नाहीं, तर त्यांत नवल कोणतें?

कांहीं लोक मोठ्या शैलीनें असें म्हणतात कीं, आम्हांला लंघनाचीं सगळीं तत्त्वें कबूल आहेत. त्याची उपपत्तिही आम्हांला मान्य आहे. आमच्या मनांतून लंघन करायचेंही आहे, पण काय करावें? प्रकृति फारच अशक्त झाली आहे. ती इतकी खालावली आहे कीं, अशा स्थितींत लंघनाचा त्रास सहन करण्याचें त्राण आम्हांला नाहीं. यावर उत्तर असें आहे कीं, लंघन करण्याला आंगीं शक्ति लागते, हा केवळ भ्रम आहे. जितका जितका शारीरिक अशक्तपणा ज्यास्ती, तितकी तितकी लंघनाची आवश्यकता ज्यास्ती; कारण जितका अशक्तपणा ज्यास्ती, तितकी पचन-क्रियेच्या विकाराची तीव्रता ज्यास्ती. अशा स्थितींत कोठ्यांत गेलेलें अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य शरीराचे ठिकाणीं अगदीं नसतें. अशा वेळीं जर लंघन माणसानें केलें, तर त्याचा अशक्तपणा वाढणार तर नाहींच, उलट त्याला अधिक शक्ति वाटेल. हें विरोधात्मक दिसतें; पण तो केवळ विरोधाभास आहे. ज्याच्या शरीराला लंघनाची खरोखर जरूर असते, त्याला लंघनानें सगळ्यांत कमी त्रास होतो, असा अनुभव आहे. कोठ्याचे आंगीं अन्न पचविण्याचें सुळींच सामर्थ्य नसतां अळेंवळें जें आपण अन्न आंत खचतों, त्याचें पचन करण्याचा जिवापलीकडे उद्योग करण्यांत कोठा अगदीं शिणून गेलेला असतो. अशा वेळीं त्याचें जर आपण अन्न तोडलें, तर तो हुश्श करीत पडतो व सुखानें विश्रांति घेतो.

लंघन अमुक ऋतूंत उक्त आहे, व अमुक ऋतूंत नाहीं, असें कांहीं नाहीं. एका ऋतूपेक्षां दुसऱ्या ऋतूंत लंघन करणें कदाचित् सोपें व सुखकारक असेल; पण शारीरिक विकार अशी भारीच सवड पहातो ! सृष्टीचा क्रम हा आमच्या सोईप्रमाणें कधींच चालवयाचा नाहीं. आम्हांला त्याच्या तंत्रानें वागलें पाहिजे. विकाराचीं लक्षणें उन्हाळ्यांत होतील, पावसाळ्यांत होतील, हिंवाळ्यांत होतील. जेव्हां तीं होतील, तेव्हां आपल्याला त्याच्या निराकरणाचा उद्योग केला पाहिजे. त्या वेळीं हवेच्या स्थितीचा किंवा आपल्या खुषीनाखुषीचा विचार करून चालावयाचें नाहीं. शारीरिक विकार झाल्याची अल्पही सूचना मिळतांच लंघन करणें हाच शहाणपणाचा मार्ग आहे. रोग प्रबळ होईपईंत वाट पहाणें घातक असतें. रोगाची परीक्षा करण्याच्या भानगडींत पडण्यांतही मोठासा अर्थ नाहीं. कारण रोग कोणताही असला, तरी त्यावरील उपचार एकच आहे.

शारीरिक विकाराची ज्या वेळीं व्यक्ति होईल, त्या वेळींच लंघन करावें. पण लंघन करणाऱ्या माणसानें—मग तो आपल्या तंत्रानें लंघन सुरू करो, कीं दुसऱ्याचे तंत्रानें करो,—पक्कें लक्षांत ठेवावें कीं, आपल्या प्रकृतीचा कांटा जो विषम झाला आहे, त्याला एकच मूळ कारण आहे. लंघन करण्याचे पूर्वीं किंवा लंघनाची सुरवात केल्यानंतर जीं काय बाह्य लक्षणें होत असतील किंवा होऊं लागतील, त्यांनीं भिऊन जाण्याचें कांहीं एक कारण नाहीं; कारण त्यांचें मूळ आपल्याला ठाऊक असतें. त्यांचा हेतुही आपल्याला ठाऊक असतो. कोणता ? आंत परमेश्वरी योजनेनें सफाईचें काम चालू झालेलें आहे,—पचनेंद्रियें शरीरांत सांचलेली घाण बाहेर फेंकून देण्याच्या उद्योगाला लागलेलीं आहेत, आंतील सर्व यंत्रें पुन्हा व्यापारक्षम करण्याकरितां साफसूफ करण्याचें काम सुरू झालें आहे, असें त्यांवरून स्पष्ट समजावें. अर्थात् रोगाचीं बाह्य लक्षणें हीं अंतर्भागांत स्वच्छता करण्याचें काम चालू झाल्याचीं निशाणें आहेत. अशीं लक्षणरूपी निशाणें फडकतांच जर आपण अन्न बंद केलें, म्हणजे लंघन सुरू केलें, तर परमेश्वरी योजनेनें चालू झालेलें सफाईचें काम एकमार्गी होऊं लागतें. सृष्टीनें तनदुरुस्तीचें काम जें चालू केलेलें असतें, त्याला

केवळ याच म्हणजे लंघनाच्या मार्गानें उत्तम साहाय्य मिळून रोग निर्मूल होण्याची पूर्ण खात्री येते.

दारू, अफू, गांजा, भांग, तंबाखू इत्यादींचें व्यसन जर कोणाला जडलें असेल, व तें सुटावें अशी त्याची इच्छा असेल, तर त्यानें लंघनानें शरीरशुद्धि करून घ्यावी. ती झाल्यावर व्यसनाकडील ओढा आपोआप कमी होतो.

तात्पर्य, कोणत्याही विकारावर लंघन हा परमेश्वरी–पाहिजे तर सृष्टीचा म्हणा–उपाय आहे. घरगुती विकार नसेल, तर हा उपाय केव्हांही गोता देत नाहीं. याकरितां अल्पही शारीरिक अस्वस्थता वाटतांच लंघन करून परमेश्वरी योजनेला साहाय्य करा. अन्न खाऊन तिला व्यत्यय आणूं नका. उद्यां जरा शक्ति आली म्हणजे मग लंघन करूं, किंवा पुढल्या आठवड्यांत सुटी आहे, तेव्हां करूं, असें म्हणूं नका. अन्न एकदम बंद करा.

लंघनाच्या बुडाशीं असलेलीं तत्त्वें आम्हांला कबूल आहेत, लंघन करावें असेंही आमच्या मनांत आहे, पण नोकरीपुढें इलाज नाहीं. रजा मिळत नाहीं, बिनपगारी घ्यावी, तर कुटुंब उपाशीं मरतें. यामुळें नाइलाज झाला आहे. असे उद्गार पुष्कळांचे ऐकूं येतात. त्यांना उत्तर असें कीं, कारकुनीसारखें काम किंवा नित्यक्रमाचें कोणतेंही काम लंघन चालू असतांनाही करण्याला अडथळा बहुधा येत नाहीं. फार शारीरिक कष्टांचीं कामेंमात्र होत नाहींत. पण बेताचे शारीरिक श्रम होतात. व मानसिक श्रम तर हवे तेवढे होतात. दुसरें असें कीं, नोकरीचे श्रम नाहींत झाले, असें मानलें, तरी काय हरकत आहे ? प्रकृतीपेक्षां ज्यास्त महत्त्व कशाचें तरी आहे काय ? प्रकृति ठीक झाल्यावर वाटेल तें नुकसान भरून नाहीं का काढतां येणार ?

प्रकरण सातवें.

लंघन करावें कसें ?

मनुष्याच्या शरीराला जडणाऱ्या विकाराचें स्वरूप काय, त्याचें मूळ कोठें असतें, विकार मुळींच होऊं नये, याकरितां कोणत्या कोणत्या गोष्टींत माणसानें दक्षता ठेवावी, लंघन म्हणजे काय, उपासमार म्हणजे काय, लंघन कां व केव्हां करावें, इत्यादि गोष्टींची माहिती आतां-पर्यंत दिली. ती देतांना अनेक गोष्टींची पुष्कळ वेळा पुनरुक्तिही केली. पुनरुक्ति हा दोष आहे, याची जाणीव प्रस्तुत लेखकाला आहे. पण अनेक दिवसांच्या दृढ संस्कारांनीं बद्धमूल झालेली एखादी गोष्ट वाच-कांच्या मनांवरून पुसून टाकून तिच्या जागीं नवीन विचारांचे संस्कार ज्या वेळीं खिळवावयाचे असतात, त्या वेळीं पुनरुक्तीवांचून अन्य उपाय नसल्यामुळें ती क्षम्य असते, अशी प्रस्तुत लेखकाची समजूत आहे. असो.

मनुष्याच्या शरीरांत जेव्हां रोगाचा प्रादुर्भाव होतो, तेव्हां असें स्पष्ट समजावें कीं, त्या प्रादुर्भावाच्या रूपानें आपल्याला परमेश्वराकडून इषाराच मिळत आहे. कशाबद्दल ? पचनेंद्रियांचा बिघाड झाला आहे, याबद्दल. रोगाची प्रकटावस्था ही अशा रीतीनें आपल्याला सूचना तर आहेच, पण शरीर निर्विकार करण्याचाही तो परमेश्वरी मार्ग आहे. शरीराच्या अंत-र्भागांत सांचलेली विषारी घाण काढून टाकावयाची असते, अंतरिंद्रियांची सफाई व दुरुस्ती करावयाची असते, तीं थकलींभागलीं असतात म्हणून त्यांना विश्रांति द्यावयाची असते. हीं कामें आंत सुरू झाल्याचीं लक्षणें बाहेर दिसूं लागलीं, म्हणजे आपण शरीराला रोग झाला असें म्हणतों. अशा वेळीं अन्नाची खरी वांछा, अस्सल भूक पळून जाते; रोगाचा प्रत्यक्ष उदय होण्यापूर्वीं पुष्कळ दिवस जिला खरी भूक म्हणतात, ती आपल्याला सोडूनच गेलेली असते. खोटी भूक किंवा अन्नाची केवळ वासना रोगाचा प्रत्यक्ष अवतार झाल्यावरही कदाचित् शिल्लक राहील; पण रोग आणि खरी भूक यांचें मनुष्याच्या शरीरांत एका वेळीं वास्तव्य

कधींही असणार नाहीं. तीं दोघें एकत्र केव्हांही नांदावयाचीं नाहींत. हा परमेश्वरी नियम समजला, म्हणजे लंघनाचें महत्त्व व कार्य लक्षांत घेण्यास उशीर लागत नाहीं. **लंघन हें कांहीं भयंकर दिव्य नाहीं, ती केवळ विश्रांति आहे**, ही गोष्ट मग आपोआप मनावर ठसते. विश्रांतीनें नेहमीं फायदाच होतो, अपाय केव्हांच पोंचत नाहीं, हें लक्षांत घेण्यालाही मग फारसा त्रास पडत नाहीं. इतकी स्थिति आली कीं, मनुष्य, कारण पडेल तेव्हां, लंघन करण्याला आपोआप मोठ्या आनंदानें तयार होतो.

अशी त्याच्या मनाची पुरी तयारी झाली, म्हणजे, लंघन करावें कसें हें जाणून घेण्याची उत्कंठा त्याला लागून राहणें स्वाभाविक आहे. ती उत्कंठा पुरी व्हावी, अशा तऱ्हेची माहिती या प्रकरणांत देण्याचा संकल्प आहे. तेव्हां फारसे आढेवेढे किंवा वळणें न घेतां तो संकल्प तडीस नेण्याच्या मार्गाला सरळपणें लागावें हें चांगलें.

अस्वस्थ झालेल्या शरीराला लंघनाच्या अमोघ शक्तीनें पुन्हा स्वास्थ्याच्या पदावर आणून बसवावयाचें, असा मनुष्याचा विचारपूर्वक व पक्का निश्चय होऊन त्यानें लंघनाला सुरवात केली कीं, तें लंघन संपेपर्यंत त्यानें कांहींही—अगदीं अगदीं अगदीं कांहींही—खावयाचें नाहीं. लंघनाचे अवधींत एक तुळशीपत्र जरी तोंडांत घातलें, तरी लंघन मोडलें, असें स्पष्ट समजावें. कोणताही तिळाएवढाही पदार्थ त्या अवधींत तोंडांत टाकावयाचा नाहीं. ही गोष्ट इतकी अगदीं हडसूनखडसून सांगण्याचें कारण इतकेंच कीं, उपासाची आमची कल्पना अगदींच विपरीत होऊन बसली आहे. ती विपरीत कल्पना आमच्या इतकी आंगवळणीं पडली आहे कीं, तिचा विपरीतपणा संवयीनें आम्हांला दिसेनासाही झाला आहे. उपासाला 'निरशन' किंवा 'निराहार' असें सोज्वळ नांव देऊन खाण्यांत रोजच्यापेक्षांही अधिक अत्याचार करण्यांत वावगें असें आम्हांला कोठेंच कांहीं दिसत नाहीं! पोटाला चमचमीत मेजवानी देऊन निरशन (!) उपास जो करितो, तो त्या पुण्याच्या (?) बळावर वैकुंठाला किंवा कैलासाला जाऊन पोंचतो, आणि जो त्या दिवशीं रोजचेंच साधें अन्न खातो, तो नरकाचा धनी होतो, अशी आम्ही आपली

गोड समजूत करून घेऊन तिच्याच आनंदकारक भ्रांतींत आम्ही झुलत असल्यामुळें लंघनाचे बाबतींत असा इषारा–असा त्रिवार इषारा–देणें भाग पडलें, त्या इषाऱ्याकडे वाचकांनीं केव्हांही दुर्लक्ष करूं नये, अशी विनंती आहे.

लंघनांत कांहींही खाण्याला जरी परवानगी नाहीं, तरी पिण्याला परवानगी आहे. हें ऐकून चहाबाजांचीं तोंडें आनंदानें अगदीं फुलून जातील. कारण, तीनदां चहा मिळाला, म्हणजे झालें, मग जेवण नाहीं मिळालें, तरी चालेल, असें म्हणणारे पुष्कळ लोक हल्लीं आमच्यांत आहेत. पण तो आनंद कायम ठेवण्याचें भाग्य प्रस्तुत लेखकाचें नाहीं, याबद्दल त्याला फार फार वाईट वाटतें. लंघनांत पाणी–केवळ पाणी–पिण्याला परवानगी आहे. परवानगी आहे इतकेंच नव्हे, तर अगदीं सक्ती आहे. **पाणी प्यालेंच पाहिजे. तें जितकें प्यावें, तितकें थोडें आहे.** मात्र तें एकदम पुष्कळ प्यावयाचें नाहीं, हें लक्षांत असावें. अर्ध्या तासानें किंवा तासानें पावशेर (पक्का) पाणी पिण्यास कांहीं हरकत नाहीं. तेवढें प्यावेंच. हा पाणी पिण्याचा क्रम चालवितांना तहान लागली आहे किंवा नाहीं, हा विचार करण्याचें मुळींच कारण नाहीं. तहान लागो, न लागो, सकाळीं तोंड धुतल्यापासून रात्रीं निजे-पर्यंत तासानें किंवा अर्ध्या तासानें थोडथोडें पाणी पीत राहावें. अशा रीतीनें जितकें पाणी पोटांत जाईल, तितकें दवडण्याला कचरून अगदीं कसर करितां कामा नये. मात्र पुन्हा असें स्पष्ट बजावून सांगितलें पाहिजे कीं, **पाण्यावांचून दुसरा कोणताही पिण्याचा पदार्थ पोटांत घालूं नये.** इतकें सांगितल्यावर लंघनांत चहाही पिऊं नये, असें अगदीं नांव घेऊनच सांगण्याची कांहीं जरूर राहील, असें वाटत नाहीं. नैसर्गिक उपचारांनीं रोग बरे करण्याच्या ज्या पद्धति आहेत, त्यांप्रमाणें तंबाखूचें सेवन–मग तें कोणत्याही रूपानें असो–हें निषिद्ध मानिलें आहे. मग लंघनांतही तें निषिद्ध आहे, हें निराळें सांगण्याची जरूर आहे, असें वाटत नाहीं.

लंघनांत पिण्याकरितां जें पाणी घ्यावयाचें, तें थंड, ताजें व हलकें असावें. डोंगरी झऱ्याचें स्वच्छ पाणी मिळाल्यास उत्तम. तें मिळण्या-

सारखें भाग्य ज्याचें नसेल, त्यानें विहिरीच्या, नळाच्या किंवा नदीच्या पाण्याचा उपयोग करावा. तें असावें तसें स्वच्छ नाहीं, अशी शंका आल्यास तें चांगलें गाळून घ्यावें. ज्या पाण्यांत लोक पाय बुडवितात, असें पाणी पिण्याचा प्रसंगच आल्यास तें चांगलें उकळवून गार करून प्यावें. रोज सकाळीं पाणी पिण्याला आरंभ करितांना व रोज रात्रीं निजतांना पेलाभर कोमट पाणी घेतल्यास त्याचा चांगला परिणाम होतो. एकदां सकाळीं कोमट पाणी घेऊन पुढें ताजें व हलकें थंड पाणी घेण्यास कोणतीही हरकत नाहीं. तासानें किंवा अर्ध्या तासानें असें दिवसभर जें पाणी प्यावयाचें तें थंड न घेतां प्रत्येक वेळीं कोमट घेतलें, तरी चालेल. त्यांत कांहीं बिघडत नाहीं. पण कोमट पाहिजेच, असा कांहीं निर्बंध नाहीं. उलट, झऱ्याच्या ताज्या व हलक्या पाण्याचा परिणाम फार चांगला होतो. मग कोमट पाण्याचा प्रतिबंध पाहिजे कशाला ? प्रत्येक तासाला किंवा अर्ध्या तासाला कोमट पाणी प्यावयाचें, असा नियम केल्यास तो फार त्रासदायक होतो. त्यांत परस्वाधीनता असते. ती विनाकारण कां पतकरावी ? सोय व परिणाम या दोन्ही बाजूंनीं जर थंड व ताजें पाणी चांगलें पडतें, तर कोमट पाण्याच्या त्रासांत पडण्याचें कांहीं कारण नाहीं.

लंघनांत पाणी पिण्यासंबंधानें तज्ज्ञांत मतभेद आहे. तोही येथें नमूद करून ठेवावा, हें बरें. कांहींचें–फारच थोड्यांचें–असें म्हणणें आहे कीं, लंघनांत तहान लागली, तरच थोडथोडें पाणी प्यावें. एकदम पुष्कळ पाणी पिऊं नये, याबद्दल सगळ्यांचें मतैक्य आहे. नियमित वेळानें थोडेंथोडें, असें सारखें पाणी पीत राहावें कीं नाहीं, याबद्दल मात्र काय तो मतभेद आहे. तहान लागेल, तेव्हांच थोडें पाणी प्यावें, या मताचा पुरस्कार करणारे जे आहेत, त्यांचा असा मुद्दा आहे कीं, शरीरांत पाण्याची जरूर नसतांना जर तें जबरीनें आंत घातलें, तर तेणेंकरून पूर्वींच थकून गेलेल्या पचनेंद्रियांवर विनाकारण आणखी ओझें घातल्यासारखें होतें. लंघन यथाविधि चालवावयाचें, तर रोज बस्ती किंवा एनिमा घ्यावाच लागतो. त्या बस्तीच्या द्वारानें शरीरांत पाणी जात असल्यामुळें लंघनांत नेहमीं तहान लागतेच, अशांतला कांहीं प्रकार

नाहीं. बस्तीच्या पाण्यानें मूत्रपिंड चांगले खळखळून धुऊन निघतात, व मांसपेशींचा ओलावाही कायम राहतो.

या दोन्ही मतांचा अवलंब करून प्रस्तुत लेखकानें दोन्ही तऱ्हांचा अनुभव घेऊन पाहिला आहे. त्यावरून त्याचें असें स्पष्ट मत झालें आहे कीं, वारंवार थोडथोडें पाणी पिणें—तहान लागली नसली, तरी सक्तीनें थोडेंथोडें पाणी पिणें—हाच मार्ग ज्यास्त चांगला आहे. त्यानें लंघन करणें सोपें जातें. परिणामही लवकर व चांगला होतो. म्हणून पाणी अगदीं मुबलक प्यावें. मात्र तें थोडेंथोडें प्यावें. तें थोडें पाणी पितांनासुद्धां घोट घोट असें चाखत चाखत प्यावें. एकदम एका सपाट्यानें पिऊं नये. प्रकृति दुखण्यानें कितीही अशक्त झाली असली, तरी थंड पाण्याचा उपयोग करण्याला कचरण्याचें कांहीं कारण नाहीं. त्यानें अगदीं अपाय होत नाहीं.

एका लंघन-चिकित्सकाचें असें मत आहे कीं, ज्या वेळीं लघु-थोड्या दिवसांचें—तीन, पांच, सात, किंवा फार तर दहा दिवसांचें—लंघन करावयाचें असेल, त्या वेळीं वर सांगितल्याप्रमाणें नियमित वेळानें थोडथोडें पाणी प्यावेंच; पण त्या पाण्याच्या भरीला संत्रीं, नारिंगें (मुसुंबें), कागदी लिंबें, किंवा द्राक्षें, अशा प्रकारच्या आंबूस फळांचा रस आंत साखर वगैरे कांहीं न घालतां जर अगदीं बेतानें घेतला, तर लंघनाचा परिणाम अधिक चांगला होतो. या फळांचा रस काढून तो चांगला गाळून घ्यावा. नुसतीं फळें खाऊं नयेत. रसांत फळांच्या गराचा भाग किंवा चोथा अगदीं जातां कामा नये. मुसुंब्यांच्या किंवा संत्र्यांच्या रसांत तिप्पट पाणी घालावें, द्रांक्षाच्या रसांत दुप्पट घालावें. सुमारें पाव कागदी लिंबाच्या रसांत पेलाभर पाणी घालावें. दिवसांत चारपांच संत्र्यांचा किंवा नारिंगांचा, किंवा दोन चांगल्या कागदी लिंबांचा रस पुरे आहे. अशा प्रकारचें सरबत हें सारक, दीपक, जंतुघ्न व कांहींसें ज्वरघ्न असून प्रकृति लवकर सुधारण्याला त्याचें विशेष साहाय्य होतें. कारण तें पोटांतील आमाचें पाणी करितें, कोठ्यांतील विषारी वायु बाहेर सोडतें, मलोत्सर्जनाला मदत करितें, एकंदर शरीराचें शुद्धीकरण लवकर घडवून आणतें व उपासापासून कांहीं त्रास होऊं देत नाहीं. प्रस्तुत

लेखकानें मुद्दाम तीन दिवसांचें लंघन करून या पद्धतीचा अनुभव घेऊन पाहिला. अनुभव बरा आला. तरी त्याचें असें मत आहे कीं, चाल-चलाऊ विकाराकारितां थोड्या दिवसांचेंच लंघन करावयाचें असेल, तर हें सरबत दिवसांतून पांचचार वेळा घेण्यास कांहीं हरकत नाहीं. एकादशीच्या किंवा दुसऱ्या कोणत्या नियमित उपासाच्या दिवशीं असें सरबत जरूर घ्यावें. सरबत घेतलें तरी वारंवार पाणी पिण्याचा क्रम सोडूं नये.

नियमित वेळानें पण प्रत्येक वेळीं थोडथोडें असें पाणी पीत राहण्याची लंघनांत जितकी आवश्यकता आहे, तितकीच त्या काळांत एनिमा किंवा बस्ती घेण्याचीही आवश्यकता आहे. लंघनांत सुरू झालेल्या शरीर-सफाईच्या कामाला बस्तीनें चांगलें साहाय्य होतें; लंघनांत होणारा त्रासही त्यानें पुष्कळ कमी होतो. म्हणून **बस्ती घेतल्यावांचून सुटका नाहीं.** तो दिवसांतून दोनदां-सकाळीं व संध्याकाळीं-घेतल्यास उत्तम; पण निदान **एकदां तरी घेतलाच पाहिजे.**

लंघनांत बस्ती घेण्याची कांहीं आवश्यकता नाहीं, नुसतें पाणी पीत राहिलें, म्हणजे झालें; बाकीचें काम सृष्टिक्रमानुसार यथाकाळीं आपोआप होईल, असें एक मत आहे. पण त्याला अनुभवाचा मुळींच पाठिंबा मिळत नाहीं. बस्ती घेतला नाहीं, तर लंघनापासून विशेष फायदा न होतां त्रासमात्र फार होतो. तो दिवसांतून तीनदां घेतला, तरी चांगलें; पण मुळींच न घेणें मात्र चांगलें नाहीं.

एनिमा जर मिळण्यासारखा नसेल, किंवा तो घेण्याला रोग्याची जर विशेषच हरकत असेल, तर असें करावें. वावरांतील चांगली स्वच्छ माती आणावी. तींत खडाधोंडा असल्यास तो काढून टाकावा. ती चांगली कुटावी. बेताचें पाणी घालून बरीच मळावी. पुष्कळ पाणी घालून उगीच पातळ करूं नये. चपातीला कणीक जितकी घट्ट ठेवितात, तितकीच ती ठेवावी. नंतर ओटीपोटावर बरोबर बसेल, इतक्या विस्ताराची व चांगली बोटभर जाडीची तिची दामटी करावी; व ती रोग्याच्या ओटीपोटावर ठेवून तिच्यावर एक साधें फडकें व त्यावर एक गरम फडकें घालून कमरे-भोंवतीं घट्ट बांधून घ्यावें. या मातीच्या पट्ट्यानें फार चांगलें काम होतें. शौचाला होतें, आंगांत ताप असल्यास तोही कमी होतो. सुमारें आठ-

दहा तासांनीं हा पट्टा सोडून टाकावा, व दुसरा बांधावा. कारण, तो लवकर वाळतो व अगदीं कढत होतो. तसा कढत झाल्यावर तो ठेवण्यांत अर्थ नाहीं. या पट्टयानें सर्व प्रकारें फायदा होतो. म्हणून तो शक्य झाल्यास रात्रंदिवस ठेवावा. ज्याला तशी पडून राहण्याची सवड नसेल, त्यानें तो फक्त रात्रीचा बांधावा. यानें एनिम्याचें काम होतें. अन्य फायदेही शरीराला बरेच होतात. मलावरोधाची किंवा अपचनाची पीडा ज्याला कायमची जडली असेल, त्यानें या पट्टयाचा उपयोग कांहीं महिने केल्यास त्याचा विकार दूर झाल्यावांचून राहणार नाहीं. असा हा पट्टा मोठा गुणकारी आहे. रेतट व भरभरीत मातीचा उपयोग होत नाहीं. ती चिकण पाहिजे. जिथे तशी मिळणार नाहीं, तिथें शाडूची किंवा भोमाची माती घ्यावी.

मलद्वार, मूत्रद्वार, फुफ्फुसें व त्वचेचीं छिद्रें हे शरीरांतील मलाच्या उत्सर्जनाचे मार्ग आहेत. लंघनांत त्यांच्या द्वारानें उत्सर्जनाचें कार्य सुलभतेनें व जोरानें होण्याला ज्या ज्या गोष्टी साहाय्य करतील, त्या त्या करणें हे अत्यंत हिताचें असतें. बस्ती व विपुलजलपान यांनीं पहिल्या दोन मार्गांना चालन मिळतें. सावकाश पण दीर्घ श्वासोच्छ्वास केल्यानें तिसऱ्या मार्गानें विशेष कार्य होतें. लंघनांत नित्य स्नान करण्याचा क्रम ठेविल्यानें चवथ्या मार्गानें उत्सर्जनाचें काम सुलभ रीतीनें होतें. नेहमीं शीतोदकानें स्नान करण्याची संवय असेल, तर लंघनांत—कितीही अशक्तता आली तरी—तोच क्रम कायम ठेवावा. अशक्तपणाला भिऊन रोजचें स्नान सोडूं नये. स्नानानें मुळींच अपाय होत नाहीं. उष्णोदकाची संवय असेल, तर तीप्रमाणें करावें. पण होतां होई तों स्नान बंद करूं नये. इतकेंच नव्हे, तर शक्य झाल्यास सगळ्या आंगाला नुसत्या पाण्याचा एकदोनदां वाफारा घेऊन चांगला घाम काढून टाकल्यास ज्यास्त फायदा होतो.

मनुष्य रोगानें जर आंथरुणाला अगदींच खिळलेला नसेल, तर लंघनावधींत त्यानें मोकळ्या हवेंत रोज बेताचा व्यायाम घ्यावा. तो फारच फायदेशीर होतो. चांगल्या हवेच्या भागांत जाववेल तेवढें सकाळीं व सायंकाळीं—निदान केव्हां तरी एक वेळ—फिरावयास जावें. होतां होईपर्यंत आपल्या नित्याच्या क्रमांत व व्यवसायांत अंतर पाडूं नये. असें अंतर

पाडण्याचा बहुधा प्रसंग येत नाहीं. रोज मोकळ्या हवेंत व्यायाम घेतल्यानें मलोत्सर्जनाचें कार्य सुकर होतें; त्याचप्रमाणें नित्यव्यवसायांत मन गुंतलेलें असलें म्हणजे शारीरिक व्याधींचे विचार त्याला फारसे सुचत नाहींत. लंघन चालू असतांना बहुतेक माणसांना आपले नेहमींचे व्यवसाय चालवितां येतात. कांहींना त्या काळांत पूर्ण विश्रांति घ्यावी लागते. पण ज्यांचा विकार घरगुती स्वरूपाचा असेल, त्यांच्यावरच असा प्रसंग येतो.

लंघनावधींत मनुष्याला आपले नित्य व्यवसाय बहुधा चालवितां येतात, असें वर म्हटलें आहे. तरी कामाचें दडपण जितकें मनावर नसेल, तितकें चांगलें. काम असावें, पण तें आपल्या खुषीवर असावें. आपल्या तंत्रानें तें चालावें. त्याची सक्ती आपल्यावर फारशी नसावी. म्हणजे मनाला अगदीं मोकळेपणा वाटावा, कांच असा मुळीं वाटूं नये. वाटेल, तर काम करावें, वाटेल, तर खेळावें, वाटेल, तर वाचीत पडावें, वाटेल, तर नुसती विश्रांति घ्यावी, नाहीं तर गोष्टी बोलत बसावें, अशी स्थिति असल्यास फार चांगलें. तात्पर्य, लंघनकालांत व्यवसाय असावा; पण तो आपल्या खुषीचा असावा, सक्तीचा नसावा. व्यवसाय मुळींच नसेल, तर रोगी आपल्या दुखण्याचा व चालू उपचाराचा सारखा विचार करीत राहील. तसें होणें केव्हांही इष्ट नाहीं. लंघनोपचार हा नवीनच असल्यामुळें सहसा त्याचा अवलंब कोणी करीत नाहीं. वैद्यांचीं औषधें अनेक वर्षें घेऊन जे कंटाळून गेलेले असतात, ते झाले तर लंघनाला तयार होतात. अशा रोग्यांना आपल्या दुखण्याचेंच रात्रंदिवस चिंतन करीत राहण्याची संवय झालेली असते. पण लंघन करूं लागतांच त्यांना जो तत्काळ आराम वाटतो, त्यानें त्यांचें लक्ष नेहमींच्या व्यवसायाकडे सुखानें लागतें.

लंघन—त्यांतल्या त्यांत दीर्घ लंघन—चालू झालें, म्हणजे सृष्टिमातेच्या अंकावर जर यथेच्छ लोळायला मिळालें, तर दुधांत साखर पडल्यासारखें होतें. जेथें सृष्टिसौंदर्य विशेष आहे, अशा एकान्त ठिकाणीं लंघनाचा काळ जर घालवितां आला, तर उत्तम. नुसत्या उघड्या हवेंत बसणें, ओढ्याच्या किंवा नदीच्या पाण्यांत क्रीडा करणें, समुद्राच्या लाटांशीं खेळत राहणें, हिरव्यागार गवतावर लोळत पडणें, त्रास न होईल अशा बेतानें उन्हांत पडून राहणें, इत्यादि गोष्टींचा प्रकृतीवर कल्पनातीत

परिणाम होतो. सृष्टीचें सान्निध्य हें मनुष्याच्या मनावर व शरीरावर जादू-सारखा परिणाम करितें.

ज्याला गायनवादनाचा नाद असेल, त्यानें तें मनसोक्त करण्यांत लंघनाचा काळ घालविला, तरी चालेल. गायनाचा प्रभाव असा आहे कीं, तें रसिक मनुष्याला या दुःखमय पृथ्वीचा विसर पाडून स्वर्गांतील दिव्य सुखाचा अनुभव देतें. मग दुखण्याचा विसर तें पाडील, यांत नवल काय ? त्याचप्रमाणें लेखन, वाचन, हरिभजन अशा प्रकारच्या कोणत्या तरी आवडीच्या विषयांत मनाला गुंतवून तें नेहमीं प्रसन्न राहील, अशी व्यवस्था ठेवावी.

चिंता, दुःख, क्रोध, संताप, मत्सर इत्यादि दुष्ट मनोविकारांचा क्षोभ जर लंघनकालांत झाला, तर लंघनाचा इष्ट परिणाम तर होत नाहींच; पण उलट फारच घातक परिणाम होतो. या बाबतींत एका बाईचें उदाहरण एका पुस्तकांत नमूद केलेलें आहे. तें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. तिला कांहीं आगंतुक विकार झाला होता. विकार सामान्यच होता. त्याकरितां तिनें आठ दिवसांचें लंघन सुरू केलें. लंघनाचा सुपरिणामही दिसूं लागला. पण आठव्या दिवशीं तिची व नवऱ्याची थोडी बाचाबाच झाली. त्या दिवशीं दोघांचा चांगलाच खटका उडाला. त्या खटक्यांत तिचा क्रोध अनावर झाला. तेणेंकरून मेंदू व फुफ्फुसें यांत जोराचा रक्ताचा प्रवाह सुरू झाला. सगळें आंग गारठून गेलें. व तात्काळ तिला मृत्यूनें गांठलें. हा परिणाम लंघनानें झाला, असें सामान्य दृष्टीला दिसेल. पण खरा प्रकार तसा नाहीं. असा क्षोभ सहन करण्याची ताकद लंघनाचे पूर्वींही तिच्या आंगीं नव्हती. कारण त्या काळीं ती मनानें तरी ज्यास्त अशक्त होती. आणि असा प्रकार अन्न बंद करण्यापूर्वीं जरी झाला असता, तरीही त्याचा परिणाम असाच घातक झाला असता. तात्पर्य, लंघन करणाऱ्या रोग्याचें मन प्रसन्न व शांत राहण्याकरितां जितकी खटपट करितां येईल, तितकी करणें जरूर आहे.

लंघनांत विशेषतः तीन प्रकारचे धोके असतात. पहिला धोका स्वतांच्या संशयित वृत्तीचा. लंघन करणाराचें मन खंबीर पाहिजे. त्याला शंकेचें किंवा धास्तीचें वारेंही असतां कामा नये. रडत–राऊत घोड्यावर

बसविला, तर काय उपयोग होणार ? ज्याला लंघन करावयाचें असेल, त्यानें लंघन-चिकित्सा स्वतां वाचली पाहिजे. तिच्या तत्त्वांचें पूर्ण मनन करून तीं खरीं आहेत, अशी आपल्या मनाची पक्की खात्री करून घेतली पाहिजे. आपली बिघडलेली प्रकृति ताळ्यावर येण्याला हाच खरा मार्ग आहे, अशी साधार श्रद्धा उत्पन्न झाली पाहिजे. श्रद्धेचें माहात्म्य फार मोठें आहे. सर्व जग श्रद्धेच्या आधारावरच राहिलें व चाललें आहे. ' यो यच्छ्रद्धः स एव सः ' 'ज्याचें जया ध्यान। तेंचि होय त्याचें मन।' हीं वचनें वरील विचारालाच पुष्टि देणारीं आहेत. जो विचार मन घेईल, तन्मय तें होतें. द्रव्याचा ध्यास त्यानें घेतला, तर तें द्रव्यपर बनतें. कामिनीचा घेतला, तर स्त्रीलंपट बनतें. मी पापी आहें, दुबळा आहें, माझ्या हातून अमुक कसें होणार, तमुक कसें होणार, असे रडवे विचार त्यांत खिळले, तर तें सर्वथा पंगू होतें. उलट, मी करीन तें होईल, लाथ मारीन तेथें पाणी मी काढीन, असे पौरुषी विचार त्यानें धरले, तर तें तेजस्वी व कर्तृत्ववान होऊन जगांत पराक्रम गाजवितें. मला रोग झाला आहे, तो माझ्याच चुकीमुळें झाला आहे. ती चुकी दुरुस्त करण्याला लंघन हाच खरा उपाय आहे, अशी श्रद्धा मनाचे ठिकाणीं उत्पन्न होऊन मनुष्य लंघनाला तयार झाल्यावांचून कांहीं उपयोग व्हावयाचा नाहीं. तात्पर्य, लंघन गुणकारी होण्याला तें श्रद्धापूर्वक सुरू झालें पाहिजे. लंघनाचा ज्याला अनुभव आहे, असा मनुष्य आपल्या सल्ल्याचा आधार देण्याला जर जवळ असेल, तर चांगलेंच. पण असा मनुष्य मिळेलच, असा भरंवसा नसल्यामुळें ज्यानें त्यानें आपल्याच पायांवर उभें राहण्याचा हिय्या केला पाहिजे.

श्रद्धेचें सामर्थ्य वर वर्णिलेंच आहे. ' मानला तर देव, नाहीं तर धोंडा. ' 'भावेन देवः.' इत्यादि वचनांत श्रद्धामाहात्म्यच भरलेलें आहे. ज्या माणसाचे मनांत लंघनावरील श्रद्धा पूर्ण बाणलेली असते, त्याला प्रसंगानें सहज उपास घडल्यास त्याच्या मनाची चलबिचल अगदीं होत नाहीं. लंघनावर ज्याची श्रद्धा नसते, अशा माणसाची तशाच प्रसंगीं अगदीं धांदल उडून जाते. जो लंघनानुयायी असतो, त्याला प्रसंगानें उपास घडला, तर आज कोठ्याला आयती विश्रांति मिळाली, बरें झालें,

असे शांतपणाचे तो उद्गार काढतो. ज्याला लंघनाचीं तत्त्वें ठाऊक नसतात, किंवा ठाऊक असून मनांत पक्कीं बिंबलेलीं नसतात, त्याला आपली आज उगीच उपासमार झाली, असें वाटून त्याच्या जिवाला सारखी तळमळ लागते. कारण एकच; पण भावनाभिन्नत्वामुळें त्याचीं कार्यैमात्र भिन्न झालीं. भावनेचा महिमा हा असा आहे. दोघे गृहस्थ प्रवासाला निघाले. एक आपला धर्मभोळा होता; दुसरा जवळजवळ नास्तिक होता. वाटेंत कांहीं अडचण आल्यामुळें दुपारीं त्यांना मुक्काम गांठतां आला नाहीं. त्यामुळें त्यांना वाटेंत केवळ उपास काढावा लागला. जो श्रद्धाळू माणूस होता, तो म्हणाला, बरें झालें आयता आज शनिवार घडला. असें त्यानें आपलें समाधान करून घेतलें. जो धर्मलंड होता, तो, माझी आज विनाकारण उपासमार झाली, म्हणून तळमळत व जळफळत राहिला. समाधान हें जर सुख आहे, तर समाधान कशानें मिळतें बरें ? श्रद्धेनें कीं अश्रद्धेनें ? श्रद्धेनें. म्हणून श्रद्धा पाहिजे.

भावना काय चमत्कार घडवून आणते, याचें आणखी एक उदाहरण वाचनांत आलें आहे, तेवढें नमूद करून विषयाचा धागा पुन्हा हातीं घेऊं. एक गृहस्थ होता. त्याच्या प्रकृतीला अनेक विकार जडले. त्यामुळें उद्योगधंदा बंद पडला. त्याच्या हातून कांहीं होईना. घसरलेली प्रकृति ठिकाणावर यावी, यासाठीं त्यानें हजारों ठरींव उपचार केले. औषधें घेतलीं, शस्त्रक्रिया करविल्या, हवा बदलल्या; पण प्रकृतींत कायमचा फरक असा पडेना. सातआठ वर्षांत केवळ प्रकृतीसाठीं त्यानें पंचेचाळीस हजार रुपये खर्च केले. तरी अखेर आपला पहिला दिवस ! शेवटीं लंघनाची दिव्य शक्ति त्याचे हातीं आली. तिनें त्याची प्रकृति हां हां म्हणतां सुधारली. मग तो लंघनाचा कट्टा पुरस्कर्ता बनला. जरा कोठें प्रकृतीच्या अस्वास्थ्याचा संशय आला कीं, तो आपला लंघन करी. हें दिव्य शस्त्र हातीं लागल्यापासून त्याला प्रकृति बिघडण्याची धास्तीच उरली नाहीं. असो. एकदां त्यानें तीन दिवसांचें लंघन केलें. तिसऱ्या दिवशीं पंधरा मैल तो चालून आला. इतकी त्याला हुषारी वाटत होती कीं, कांहीं बोलावयाची सोय नाहीं. घरीं येऊन त्यानें वर्तमानपत्र उघडलें. त्यांत मेसिना येथें भूकंप झाल्याची हृदयस्फोटक वार्ता सविस्तर

वर्णिली होती. त्या आपत्तींत सांपडलेल्या लोकांना बाहात्तर तासांत कांहींही खाण्यास मिळालें नव्हतें. त्यांना मदत करण्याकरितां दुसरीकडून जहाजें गेलीं, तेव्हां ते सगळे लोक किनाऱ्यावर गोळा झाले. त्या वेळेस ते भुकेनें इतके बेफाम झाले होते कीं, त्या भुकेच्या तावांत ते एकमेकांना हिंस्र पशूंप्रमाणें फाडून खाऊं लागले. पत्रकर्त्यानें त्या भयंकर प्रसंगाचें वर्णन करितांना करुणरस मूर्तिमंत उभा केला होता. त्यानें त्यांच्या कृत्याचें समर्थन करण्याकरितां असें लिहिलें होतें कीं, काय करतील बिचारे ! त्यांतल्या बऱ्याच लोकांना बाहात्तर तासांत कांहींही खायला मिळालें नव्हतें. आतां असें पहा. जो गृहस्थ ही हकीकत वर्तमानपत्रांत वाचीत होता, तोही बाहात्तर तास उपाशीं होताच ! तरी तो ती हकीकत मोठ्या शांतपणानें वाचीत होता. बाहात्तर तासांच्या उपासानें त्याच्या वृत्तींत जराही चलबिचल झाली नव्हती. उलट ती अधिकच शांत होती. त्याच बाहात्तर तासांच्या उपासानें त्या लोकांच्या वृत्तींत केवढा फरक पडला ! त्यानें त्यांना माणसांतून उठवून हिंस्र पशूंत नेऊन बसविलें. हा फरक कशानें पडला ? केवळ भावनेनें. बाहात्तर तास आपली उपासमार झाली, ही त्या लोकांची भावना. बाहात्तर तास आपल्या कोठ्याला विश्रांति मिळून आपलें पुष्कळ हित झालें, ही त्या गृहस्थाची भावना. मिळून सगळा कांहीं भावनेचा खेळ आहे. याकरितां लंघन हितकारी होण्याला लंघन करणारानें आपली भावना मूळ कशी ठेविली पाहिजे, हें इतका वेळ केलेल्या विवेचनावरून कोणाच्याही लक्षांत येईल.

लंघनाला दुसरा धोका आसपासच्या लोकांपासून पोंचण्याचा संभव असतो. म्हणून लंघन करणारानें एकटें राहावें, किंवा अगदीं अपरिचित माणसांत जाऊन राहावें. आयाबाया, मावश्याकाक्या, इष्टमित्र, शेजारीपाजारी वगैरे मंडळी लंघन करणाराला अगदीं घाबरवून टाकते. 'काय बाई ! नुसती तुझ्यावर प्रेतकळा आली आहे हो ! डोळे किती खोल गेले आहेत ! जिवांत कांहीं तरी राहिलें आहे का ? ही पहा नाडीसुद्धां हाताला लागत नाहीं ! अन्नावांचून कुठे प्राण राहिले आहेत का ? तूं असा वेडेपणा करूं नको. दोन घांस तरी खा. मग काय व्हायचें असेल, तें

होईल. आल्याचा तळतळाट तरी मेला नको!' अशा उद्गारांनीं लंघन करणाऱ्या रोगी माणसाचें मन चोहोंकडून खवळवून टाकण्याला आसपासची मंडळी अगदीं तयार असते. चांगल्या सुशिक्षित माणसावरही अशा उद्गारांचा परिणाम झाल्यावांचून राहात नाहीं. अशीं पुष्कळ सुशिक्षित माणसें प्रस्तुत लेखकाच्या पाहण्यांत आहेत. तीं रोगानें पीडलेलीं असून औषधें घेऊन दमलेलीं आहेत. लंघनाचीं तत्त्वेंही त्यांना पटलेलीं आहेत. लंघन करण्याला तीं स्वतां बाह्यतः तयार आहेत. पण पुनर्विवाह करण्याला स्वतांला नीतिधैर्य नसलें, म्हणजे मोठमोठीं माणसेंही 'आक्का'-च्या पाठीमागें ज्याप्रमाणें लपून बसतात, त्याप्रमाणें या डोक्यानें तरतरीत पण मनानें दुबळ्या माणसांना घरांतील बायकांच्या आड लपून बसतां येतें. म्हणून लंघन करणारा माणूस मनाचा अगदीं खंबीर पाहिजे. कारण, अशा आसपासच्या मंडळीच्या भीतिप्रद उद्गारांचा लेच्यापेच्या मनावर परिणाम तेव्हांच होतो. मनाचा व शरीराचा कसा निकट संबंध आहे, मानसिक स्थितीचा शरीरस्थितीवर कसा तेव्हांच परिणाम होतो, याचें विवेचन प्रकरण चारमध्यें यथास्थित केलेंच आहे. कुटुंबांतील माणसें किंवा इष्टमित्र ज्या लंघनाला हरकती घेतात, त्या केवळ अज्ञानानें घेतात. लंघनाचा हेतु व महत्त्व हीं त्यांना अगदीं ठाऊक नसतात. त्यांच्या हरकती केवळ प्रेममूलक असतात. लंघनाचा परिणाम अनिष्ट झाल्यावांचून राहणार नाहीं, अशी त्यांना अज्ञानमूलक भीति वाटते. पुष्कळ दिवस शरीरयातना भोगणें ज्याच्या दुर्दैवानें वांट्याला आलेलें असतें, त्याला लंघनाचें साधें तत्त्व पटण्याला फारसा उशीर लागत नाहीं. पण नुसती रोग्याची खात्री होऊन पुरें काम होत नाहीं. रोग्याची खात्री झाल्यानें अर्धें काम झाल्यासारखें होतें. कारण, इष्टमित्र व नातेवाईक माणसें जबरीनें त्याला आपल्या म्हणण्याप्रमाणेंच वागायला भाग पाडतात. लंघनाचा सुपरिणाम होण्याला मनाची शांति व प्रसन्न परिस्थिति यांची अनुकूलता असावी लागते; म्हणून भितऱ्या व अज्ञान इष्टमित्रांपासून लंघनकालांत रोग्यानें दूर रहावें, हेंच चांगलें. अनुभवानें लंघनाचे सुपरिणाम त्यांच्या दृष्टोत्पत्तीस आले, म्हणजे रोग्याच्या शहाणपणाची ते तारीफच करतील.

आपण लंघन करणार आहों, किंवा करीत आहों, अशी बातमी लंघन करणारानें आपल्या नातेवाईकांना व इष्टमित्रांना शक्य असल्यास देऊंही नये. लंघनाचे फायदे समजण्यासारखी दूरदृष्टि व समंजसपणा ज्याचे आंगीं असेल, असें एखादें दैवी शक्तीचें मनुष्य आपल्या इष्टमित्रांत किंवा नातेवाईकांत सुदैवानें कोणी असल्यास त्यालामात्र आपल्या बेतांत घेण्यास कचरण्याचें कारण नाहीं. अशा दुर्लभ माणसाच्या अनुमतीपासून व सहानुभूतीपासून प्राप्त होणारें समाधान हितपरिणामी झाल्यावांचून राहावयाचें नाहीं. म्हणून लंघन करणारानें दूर एकांतवासांत राहावें. जेथें कोणाचें वारेंही लागावयाचें नाहीं, जेथें सृष्टिसौंदर्य मनमुराद लोळत पडलें असेल, असें ठिकाण लंघन करणारास लाभल्यास त्याला कोणताच व्यत्यय यावयाचा नाहीं.

आतां लंघनांतील तिसरा धोका. हा धोका लंघन मोडतांना असतो. लंघन मोडण्यांत जर चूक झाली, तर सगळी बाजू आंगावर येऊन लंघनाचे सगळे श्रम व्यर्थ जाण्याचा संभव असतो. म्हणून लंघन मोडतांना फारच सावधगिरी ठेविली पाहिजे. याचा विचार पुढें एका स्वतंत्र प्रकरणांत करावयाचा असल्यामुळें येथें त्याविषयीं कांहीं लिहीत नाहीं.

लंघनाचा अवधि किती असावा, लंघन कोठपर्यंत चालवावें, किंवा लंघनाची मुदत किती असावी, याचाही विचार एका निराळ्या प्रकरणांत करावयाचा आहे. तेव्हां त्याविषयींही येथें कांहीं लिहिण्याचें कारण नाहीं.

पुष्कळ माणसें खाण्याला अगदीं लालचावलेलीं असतात. रोग झाल्यावरही त्यांना तोंड आवरणें फार कठिण वाटतें. देशी वैद्यांचा पथ्यावर भर ज्यास्त असल्यामुळें त्यांचें औषध घेण्याला पुष्कळ लोक कंटाळतात. इंग्रजी वैद्य तितकें कडक पथ्य सांगत नाहींत, एवढ्यासाठींच त्यांचें औषध पुष्कळ लोक खुषीनें घेतात. अशी बहुतेक लोकांची स्थिति असल्यामुळें लंघन करण्याला ते एकदम तयार होतील, हें संभवनीय नाहीं. म्हणून लंघन करण्याला मनाची तयारी होण्याकरितां कांहीं सूचना जर या ठिकाणीं केल्या, तर तें कांहीं वावगें होणार नाहीं.

संवयीचा अंमल मोठा करडा असतो. तिच्यापुढें शारीरिक व्यापारही मान वांकवितात. शारीरिक व्यापारही होतां होई तों, जशी वेळ पडेल,

तसा आपला जम बसवून घेतात. असा परिस्थित्यनुरूप आपला जम बसवून घेण्यांत शरीराचीं सर्व इंद्रियें मोठीं तरबेज असतात. कांहीं विशिष्ट मर्यादेपर्यंत अत्याचारांचा ताणही तीं सहन करितात. ही अत्याचार सहन करण्याची शक्ति त्यांचे ठिकाणीं असल्यामुळें एखाद्या मनुष्यानें खाण्यापिण्यांत अपरिमितता अनेक वर्षें जरी चालविली, तरी कोठ्यांत विषारी घाणीचा सांठा जमेपर्यंत व तो कुजून प्रत्यक्ष रोगाचा प्रादुर्भाव होईपर्यंत साधारण व्यत्ययाला न जुमानतां शरीराचीं इंद्रियें आपला व्यापार कसाबसा आपलेकडून चालविण्याला कसर करीत नाहींत. त्यांचा नाइलाजच झाला, म्हणजे तीं आपला व्यापार थांबवितात व स्वस्थ बसतात. शारीरिक व्याधींना प्रतिबंध करणें हें सर्वस्वीं आपल्या हातचें आहे, हें जर मनुष्यानें ओळखलें, तर त्या व्याधींचें नांव केव्हांही ऐकूं येणार नाहीं. पण असा प्रतिबंध करण्याला जबरदस्त आत्मसंयमन लागतें. अनेक दिवसांच्या संवयीचा अंमल झुगारून द्यावा लागतो. मोहांना दूर राखावें लागतें. अनेक इंद्रियसुखांवर पाणी सोडण्यास तयार व्हावें लागतें. सगळ्या सद्गुणांत आत्मनिग्रह हा सद्गुण आंगीं लावून घेणें व आचरणांत तो उतरविणें अत्यंत कठिण आहे. सामान्य माणसांत हाच गुण नेमका बहुधा आढळत नाहीं. म्हणून लंघनाची भीति अशा माणसांनाच फार वाटते. अशा माणसांकरितांच कांहीं सूचना करावयाच्या आहेत.

शारीरिक व्याधींचा उपशम करण्याकरितां लंघनाचा उपयोग करण्याच्या दोन पद्धति आहेत. एका पद्धतीप्रमाणें रोग्याला अगदीं तड पोंचवावी लागते, अगदीं पुरें लंघन—खरी भूक उत्पन्न होईपर्यंत लंघन—करावें लागतें. या लंघनाचा अवधिही निश्चित नसतो. दुसऱ्या पद्धतीप्रमाणें खंडित लंघन केलें तरी चालतें. ज्या वेळीं चालचलाऊ विकार शरीराला जडलेले असतात, त्याच वेळीं ही दुसरी पद्धति उपयोगीं पडते. अशा वेळीं पुरें लंघन नाहीं केलें, तरी चालतें. कांहीं दिवस लंघन, पुन्हा कांहीं दिवस बेताचा आहार, पुन्हा कांहीं दिवस लंघन, पुन्हा कांहीं दिवस बेताचा व हलका आहार, असा क्रम सुरू ठेविला, तरी कार्यभाग उत्तम प्रकारें होतो. तेव्हां यावरून असें स्पष्ट होतें कीं, बारीकसारीक विकारांकरितां, किंवा पुढें होणाऱ्या तीव्र रोगाच्या प्रतिबंधाकरितां जेव्हां लघु-

लंघन–एक दिवसाचें, दोन दिवसांचें, किंवा फार तर सात दिवसांचें लंघन–करावयाचें असेल, तेव्हां कोणतीही पूर्व तयारी न करितां एकदम लंघनाला सुरवात केली, तरी चालेल. दीर्घ लंघन, पुरें लंघन, शरीराचें पुरें शुद्धीकरण होईपर्यंतचें लंघन करावयाचें झाल्यास पहिल्यानें कांहीं दिवस विशेष तयारी केली, तर मनाची तयारी चांगली होते. लघुलंघनांत, किंवा रोगाच्या तीव्रतेनें कराव्या लागणाऱ्या अनिवार्य लंघनांत कोणतीही पूर्व तयारी करावी लागत नाहीं. अशा वेळीं लंघन एकदम सुरू करावें.

लंघनोपचाराचा मोठा दोष म्हटला, म्हणजे त्याचा साधेपणा हा होय. या उपचाराची गुणावहता एकदां मनांत उतरली, म्हणजे वास्तविकपणें त्यांत कठिण, किंवा न समजणारें असें कांहींच नाहीं. कोणताही विकार झालासें वाटलें कीं, अन्न अगदीं एकदम वर्ज्य करणें, हें खरें पाहिलें असतां अगदीं सोपें आहे. ज्याचें मन खंबीर व निश्चयी आहे, तो एकदम लंघनाचा अवलंब करितो. लंघनांत मनाला किंवा शरीराला जर कांहीं यातना झाल्या, तर तिकडे तो लक्षही देत नाहीं. त्याची दृष्टि नेहमीं साध्यावर असते. पण ज्याचें मन लेचेंपेचें असतें, त्याच्या मनावर व शरीरावर संवय आपला अंमल गाजविते. शरीराला रोज अन्नाची संवय झालेली असते. रोग झाला, तरी शरीर पूर्वसंस्कारांमुळें अन्नाकरितां तडफड करितें. विकृत झालेल्या शरीराला ताळ्यावर आणण्याकरितां औषधें वगैरे कृत्रिम उपाय व्यर्थ आहेत, असें जरी सामान्य मनाला पटलें, तरी संवयीचा जुलमी अंमल झुगारून कसा द्यावा, आणि रोगाच्या निवारणाकरितां किंवा प्रतिबंधाकरितां सुरू केलेल्या लंघनांत होणाऱ्या लक्षणांना तोंड कसें द्यावें, हें पुष्कळांना समजत नाहीं.

कोणतीही संवय जी मनुष्याला जडते, ती न कळत व हळुहळू जडते. ती मोडावयाची झाली, तर तशीच हळुहळू मोडली पाहिजे. जी संवय पुष्कळ दिवस आंगीं मुरलेली असते, ती जर एकदम मोडली, तर शरीराला व मनालाही फार त्रास होतो. निग्रहानें व हळुहळूच ती मोडली पाहिजे,

लंघन करण्याची इच्छा पुष्कळांना असते. लघु लंघन जर करावयाचें

असेल, तर इच्छा झाल्याबरोबर त्याला सुरवातही करावी. पण ज्या वेळीं दीर्घ लंघन—महिन्याचें, दोन महिन्यांचें किंवा तीन महिन्यांचें लंघन—करावयाचें असेल, त्या वेळीं त्याला एकदम सुरवात न करणें बरें. सृष्टि-क्रमानुसार जे शरीरांत बदल घडून येतात, ते नेहमीं सावकाशच घडून येतात. या क्रमाप्रमाणें पाहिलें, तर कोणत्याही अंतरिंद्रियाचा व्यापार एकदम बंद न करणें हें इष्ट आहे इतकेंच नव्हे, तर अगत्याचें आहे. तेव्हां ज्या वेळीं दीर्घ लंघन करावयाचें असेल, त्या वेळीं आहार जो वर्ज्य करावयाचा तो क्रमाक्रमानें करावा, हें चांगलें. आहार जर एकदम बंद केला, तर जेवणाच्या ठरींव वेळीं संवयीमुळें कोठा अगदीं अकांडतांडव करितो. त्याचा परिणाम सर्व शरीरावर होऊन त्याला ग्लानि येते. म्हणून शरीराला जडलेला विकार भयंकर व तीव्र स्वरूपाचा असल्यावांचून लंघनाला एकदम सुरवात करूं नये. विकाराचें स्वरूप जेव्हां तीव्र असतें, तेव्हांमात्र वेळ गमावण्यांत कांहींच अर्थ नाहीं. अशा वेळीं जितक्या लवकर लंघनाला सुरवात करितां येईल तितक्या लवकर करावी, व ती एकदम करावी.

सकाळची न्याहरी करण्याची जर संवय असेल, तर ती पहिल्यानें सोडून द्यावी. त्याच वेळीं दोन वेळ बस्ती घेण्याला सुरवात करावी. मोकळ्या हवेंत रोज फिरायला जाण्याचा क्रम सुरू करावा. एकंदरींत शरीरांत सांठलेल्या मलाचें जेणेंकरून उत्सर्जन होऊं लागेल, अशा गोष्टींना सुरवात करावी. पुढें जें अन्न अगदीं बंद करावयाचें आहे, त्याची ही प्रस्तावना होय. पुढें दुपारच्या व सायंकाळच्या भोजनाचें प्रमाण हळुहळू कमी करीत आणावें. हें प्रमाण कमी कमी करितांना आठ-दहा दिवसांत तें अगदीं बंद करून पूर्णपणें लंघनावर यावें. विकार आगं-तुक स्वरूपाचा असल्यास आठदहा किंवा फार तर पंधरा दिवसांचा अवधि संवयीनें आहार कमी करीत आणण्याला पुरे आहे. ज्याला न्याहारी करण्याची संवय नसेल, त्यानें पहिल्यानें सायंकाळचें भोजन बंद करावें, व क्रमानें दुपारचा आहार कमी करीत आणावा. शेवटीं तोही अगदीं सोडून द्यावा. असा हळुहळू आहार बंद केल्यानें कोणत्याही प्रकारचा त्रास न होतां, उलट कांहींसें सुखानें लंघन करण्याला—पचन-

व्यापार अगदीं बंद करण्याला–कोठ्याची पूर्ण तयारी होते.

न्याहारी किंवा सायंकाळचें भोजन बंद केल्यानें जर ठरलेल्या न्याहारीच्या किंवा भोजनाच्या वेळीं फार त्रास होऊं लागला, तर त्या वेळीं कांहीं तरी एखाददुसरें चांगलें फळ खावें. फळें खातांना इतकीच सावधगिरी बाळगावी कीं, आंबूस व गोड अशीं फळें एका वेळीं खाऊं नयेत.

किंवा, दीर्घ लंघन सुरू करण्यापूर्वीं संवयीकरितां कांहीं लघु लंघनें करावीं. एक, दोन, किंवा तीन दिवसांचीं लंघनें एकदां आंगवळणीं पडलीं, म्हणजे दीर्घ लंघन करण्याला आपोआप धैर्य येईल. ज्याचें मनोधैर्य बळकट असेल, त्याला असें कांहींच करण्याचें प्रयोजन नाहीं. आपल्या मनाची बळकटी किती आहे, हें ज्यानें त्यानें पहावें व त्याप्रमाणें जरूर वाटल्यास धीर चेपण्याकरितां या पूर्व तजविजी कराव्या.

लंघनापूर्वीं सुमारें आठ दिवस सारक पदार्थ खाण्यांत आल्यास त्याचा विशेष उपयोग होतो. असे पदार्थ खाल्ल्यानें पुढें लंघनांत पचनाचा व्यापार अगदीं बंद झाल्यानंतर कोठ्यांत फारशी घाण शिल्लक राहात नाहीं. त्यामुळें उत्सर्जनाचें काम पुष्कळ हलकें होतें. कोठ्यांत प्रत्यक्ष अशी कांहीं घाण शिल्लक राहात नाहीं. मग शरीराच्या दूरच्या भागांत अडकून राहिलेली विषारी घाण ओढून काढण्याचें काममात्र उत्सर्गकारी इंयिद्रांना करावयाला राहतें. प्रत्यक्ष लंघन सुरू होतांच तें कार्य तीं एकदम हातीं घेतात. ताजीं फळें, नुसतें मीठ घालून केलेल्या ताज्या भाज्या, अशांवर आठ दिवस काढावे. किंवा अर्धाशेर भाजीचें पाणी प्यावें. पडवळ, दोडका, टोमॅटो, दुध्या, अशा भाज्या घेतल्यास त्यांच्या पाण्यानें आहाराचें काम उत्तम होतें. तें पाणी पचायला हलकें असतें. सारकही असतें. सुमारें पाऊण शेर पाण्यांत अर्धा शेर भाजीच्या फोडी टाकाव्या. त्या वीस मिनिटें शिजवाव्या. त्यांत मीठ व मिरपूड टाकावी. नंतर तें पाणी चांगलें गाळून थोडें थोडें प्यावें.

सकाळची न्याहारी किंवा सायंकाळचें भोजन बंद केल्यानें पहिल्यानें फार त्रास होतो. डोकें दुखतें, चक्कर येते, पोटांत आगही होते. हे सगळे केवळ संवयीचे परिणाम आहेत. बहुधा दोनचार दिवसांत ते आपोआप बंद होतात. इतर वेळचीं भोजनें बंद करितांना पुन्हा मग तसा त्रास

होत नाहीं. न्याहारी किंवा सायंकाळचें भोजन बंद झालें, म्हणजे कोठ्यांत विषारी घाण जमण्याचें प्रमाण आपोआप कमी होतें. व मलोत्सर्जनाचें प्रमाण वाढतें. म्हणजे घाणीच्या आयातीपेक्षां निर्गत ज्यास्त होऊं लागते. अन्नाची आयात क्रमानें जशी कमी होत जाते, तशीं शरीरशुद्धीचें काम आंत सुरू झाल्याचीं लक्षणें स्पष्ट दिसूं लागतातः–बस्ती घेतल्यानंतर मळ ज्यास्त येऊं लागतो. त्वचा व श्वासोच्छ्वास यांना घाण येऊं लागते. अशीं लक्षणें होऊं लागलीं, म्हणजे बेलाशक अशी खूणगांठ बांधावी कीं, अनेक वर्षें पचनेंद्रियांवर फाजील ओझें पडल्यामुळें आंत गेलेल्या फाजील अन्नाचें पचन त्याचेकडून झालें नाहीं, त्यामुळें त्या कुजलेल्या अन्नाच्या विषारी घाणीनें शरीरांतील प्रत्येक मांसपेशी अगदीं लपेटून गेली आहे. म्हणून शरीराचा सगळा अंतर्भाग अगदीं स्वच्छ केला पाहिजे. पचनेंद्रियांना पूर्ण विश्रांति दिली पाहिजे. आहाराच्या प्रकारांत व प्रमाणांत फरक केला पाहिजे. अन्न खाण्यांतही विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे. इतक्या तजविजी केल्या, तर शरीराच्या डळमळीत झालेल्या कांख्याला पुन्हा स्थैर्य येईल. तात्पर्य, जुना पाया डळमळल्यामुळें पुन्हा नवीन पाया भरला पाहिजे. रोगाचें मूळ कारण नाहींसें करून शरीराच्या अंतर्भागांत अगदीं बदल होईल, अशी व्यवस्था विचारपूर्वक घडवून आणली पाहिजे. ज्या अंतरिंद्रियांचा व्यापार खुंटला असेल, त्यांना पूर्ण विश्रांति देऊन आपला व्यापार नव्या जोमानें तीं हातीं घेतील, अशी शक्ति त्यांच्या ठिकाणीं आणली पाहिजे. पूर्ण लंघनावांचून हा इष्ट परिणाम कशानेंही घडून यावयाचा नाहीं.

सगळ्या पचनेंद्रियांत यकृताचें महत्त्व विशेष आहे. म्हणून त्याच्या कार्याची येथें थोडी माहिती दिली, तर ती अस्थानीं होईल असें वाटत नाहीं. यकृत् हा एक पहारेकरी आहे. तो मोठा इमानी असून आपल्या कामांत फार दक्ष आहे. रुधिराचें अभिसरण जेथून सुरू होतें, तेथें अगदीं नाक्यावर हा नेहमीं डोळ्यांत तेल घालून उभा असतो. कोठ्यांत अन्नाचें पचन झालें, म्हणजे त्या रसाचें तो पृथक्करक करतो. म्हणजे त्यांतील पोषक भाग–शरीराची झीज भरून काढण्याला व त्याची वाढ करण्याला उपयोगीं पडणारा भाग–तो एका बाजूला काढतो, व त्यांतील

घाण किंवा त्याज्य भाग दुसऱ्या बाजूला काढतो. किंवा, यकृत् हें एक प्रकारचें गाळणें आहे. शरीरांत तयार झालेलें रक्त या गाळण्यांतून गेलें, म्हणजे त्यांतील घाण बाजूला होऊन तें शुद्ध होतें. अशा रीतीनें त्याच्या उद्योगानें दोन पदार्थांची निपज होते.–जीवनाला आवश्यक असें तेजस्वी रक्त व पित्त. त्यांपैकीं पित्त तो एका पिशवींत सांठवून ठेवितो. पित्त हें पचनव्यापाराला अत्यावश्यक आहे. आंत गेलेल्या अन्नाचें पचन सुरू झालें कीं, तो लागेल तसा या पित्ताचा पुरवठा आंतड्यांना करितो. शरीरांत गेलेला कोणताही पदार्थ अगदीं फुकट जावा, अशी सृष्टीची योजना मुळींच नाहीं. प्रत्येक पदार्थाचा होतां होईल तों कांहीं तरी उपयोग व्हावा, अशी परमेश्वरी योजना आहे. रक्ताचा जो भाग निरुपयोगी म्हणून यकृताच्या व्यापारांत बाहेर निघतो, त्याचेंच पुढें पित्त बनून पुढील पचनव्यापाराला तें उपयोगीं पडावें, ही परमेश्वरी योजना लक्षांत आली, म्हणजे तिचें किती तरी कौतुक वाटतें, व परमेश्वरी योजनेंत काटकसरीकडे कसें लक्ष पोंचविलें असतें, हें मनावर चांगलें ठसतें.

हें यकृत् उजव्या कडणीखालीं असतें. ती एक ग्रंथि असते, किंवा अनेक ग्रंथींचा तो एक समुदाय असतो. मोठ्या माणसाच्या यकृताचें वजन सुमारें चार रत्तल असून त्याची ज्यास्तींत ज्यास्ती लांबी एक फूट असते.

कोणाकडूनही काम उत्तम व्हावें, अशी इच्छा असेल, तर त्याला बेताचें काम दिलें पाहिजे. कामाचा बोजा शक्तीबाहेर झाला कीं, कसाही काम करणारा असला, तरी त्याची नजर चकते. यकृत् कांहीं या नियमाला अपवाद नाहीं. आहार बाजवीपेक्षां जरा जरी फाजील झाला, किंवा खाण्यापिण्यांत कोणताही अत्याचार झाला, तरी यकृतावर कामाचा फाजील बोजा पडतो. त्यामुळें रुधिरपृथक्करणाचें काम त्याच्या हातून चोख होत नाहीं. त्याची नजर चुकवून रक्तांत कमीज्यास्ती घाण शिल्लक राहते. शरीरांत गेलेल्या फाजील अन्नाचा विषारी आमांश रक्तांत शोषला जाऊन रुधिराभिसरणाबरोबर तो सगळ्या आंगांत खेळतो. त्याचा दुसरा परिणामही असा होतो कीं, पित्ताची निपज बाजवीपेक्षां फाजील होते. शरीरांत पित्त वाढलें कीं, सरदी, मस्तकशूळ वगैरे पित्तजन्य विकारांना

ऊत येतो. हीं सगळीं पित्ताचीं लक्षणें होऊं लागलीं, म्हणजे पुढें आणखी कोणता तरी जाडा विकार जडणार, असें स्पष्ट समजावें.

अन्नरसाचा पोषक भाग व त्याज्य भाग हे विभक्त करण्याचें काम यकृताला करावें लागतें. यकृताचा प्रत्येक परमाणु हें कार्य करण्यांत सारखा गुंतलेला असतो. प्रकारांत व प्रमाणांत अगदीं योग्य असा आहाराचा पुरवठा करण्याची जर आपण काळजी घेतली नाहीं, तर जरूरीपेक्षां ज्यास्ती अशी पित्ताची निपज होते. तें पित्त शरीरांत शोषलें जातें. त्यानें रुधिराभिसरण दुष्ट होतें. कोठ्यांतही पित्ताचा सांठा फाजील जमतो. तेथें तो अनेक विषें निर्माण करितो. अशा रीतीनें ही विषांची सारखी लांबण लागते. तिचा मग कोठें अंतच लागत नाहीं. पचनक्रियेला व्यत्यय आणणाऱ्या जेवढ्या गोष्टी आहेत,–तंबाखूचें कोणत्याही रूपानें सेवन, मदिरेचें सेवन, अपरिमित किंवा अर्धचर्वित आहार, वगैरे–तेवढ्यांनीं यकृताच्या व्यापारालाही व्यत्यय येतो. असा त्याच्या कार्यांत व्यत्यय आला, म्हणजे रुधिराच्या प्रवाहावर त्याची जितकी कडक नजर राहावी, तितकी राहात नाहीं. याचा परिणाम असा होतो कीं, अशुद्ध रक्त शरीराच्या वांट्यास येतें. यकृत् हा शरीरयंत्राचा किती महत्त्वाचा भाग आहे, तें यंत्र चालविण्यांत् त्याला कोणतें कर्तव्य बजवावें लागतें, याचें ज्ञान माणसाला नसलें, किंवा हें सगळें ज्ञान त्याला असून समजून उमजून त्यानें तिकडे दुर्लक्ष केलें, व आपल्या राहणींत अनेक प्रकारचे अत्याचार केले, तर यकृताचा प्रत्येक परमाणु विकृत व निरुपयोगी होतो. असा प्रकार झाला, म्हणजे शरीराचे सगळे अवयव शिथिल, निस्तेज व मलूल होतात. त्यांत जोम व तकवा असा अगदींच राहात नाहीं. शरीराचा महत्त्वाचा कोणताही अंतर्भाग जरी विकृत झाला, तरी थेट असाच परिणाम होतो. पण पचनव्यापाराशीं यकृताचा फारच निकट संबंध असल्यामुळें त्याच्या कर्तव्याची व व्यापाराची या ठिकाणीं कांहींशी विस्तारानें माहिती दिली. असो.

इतक्या सूचना व माहिती देऊनही लंघन करण्याला ज्याला मुळींच हिय्या होणार नाहीं, त्याला बिघडलेली प्रकृति ताळ्यावर आणण्याला दुसरा एक मार्ग सुचवून हें लांबलेलें प्रकरण पुरें करावयाचें आहे.

प्रकृतीला विकार होऊनही लंघन करण्याला ज्याचें मन कचरत असेल, त्यानें आपल्या खाण्यापिण्याच्या संवयींचें नीट मनन करावें. त्यांत कोठें चूक होत असेल, तर ती पहिल्यानें दुरुस्त करावी. आहाराचें प्रमाण कमी करून पाहावें. खातांना सावकाश व अगदीं चावून चावून खावें. जे पदार्थ आपल्या खाण्यांत येतात, त्यांपैकीं कांहींचा आपल्या प्रकृतीवर अनिष्ट परिणाम होतो कीं काय, याचें सूक्ष्मावलोकन करावें. अनुभवानें तसें वाटल्यास ते पदार्थ अगदीं वर्ज्य करावे. चोवीस तासांत एकदांच जेवून पहावें. पाण्याशिवाय कोणताही पदार्थ पिऊं नये. कांहीं दिवस रोज निजतांना-जेवल्यानंतर दोनतीन तासांनीं-बस्ती घेऊन पहावा. इतक्या तजविजी केल्यास प्रकृति बहुधा ताळ्यावर येईल. नच आली तर एक महिना नुसत्या दुधावर राहून पाहावें. दुधांत अर्धें पाणी घालावें. व तें तापवून थोडथोडें असें अनेक वेळा घ्यावें. दूध घेत असतांनाही बस्ती चालू ठेवावा. दूध सोसत नसेल, तर नुसत्या ताज्या फळांवर एक महिना राहावें. फळांवर राहण्याचें जमल्यास इष्ट कार्य साधल्यावांचून राहील, असें वाटत नाहीं. फळांवर राहूनही बस्ती घेतलाच पाहिजे. त्यावांचून चालावयाचें नाहीं. या सुचविलेल्या दोनतीन मार्गांपैकीं कोणताही सवडीप्रमाणें योजला, तरी प्रकृति उत्तम होईल, असें वाटतें. तसें नच झाल्यासमात्र लंघनाला तयार झालेंच पाहिजे. मग दुसरा उपाय त्याला नाहीं.

प्रकरण आठवें.

लंघनांतील लक्षणें.

कांहींना हा लंघनाचा उपाय तत्त्वतः पटूनही ‘ राक्षसी ’ वाटतो. पण त्यांत नवलही कांहीं नाहीं. उलट तसा तो वाटला नाहीं, तरच ती नवलाची गोष्ट होईल. कोणत्याही गोष्टीचें स्वरूप राक्षसी वाटणें किंवा दैवी वाटणें, हें अनेक दिवसांच्या संस्कारांवर व त्या

संस्कारांमुळें बनलेल्या भावनेवर अवलंबून असतें. या विषयमय संसाराचें स्वरूप त्यांतच लोळणाऱ्या माणसांना मोहक वाटतें; विषयकर्दमांतून बाहेर पडलेल्या माणसांना—सत्पुरुषांना—तेंच वमनवत् त्याज्य वाटतें. हाच न्याय या ठिकाणींही लागू आहे. विचाराची कास धरल्यास त्यांतील राक्षसीपणाच्या भुताला आपोआप गति मिळेल, यांत शंका नाहीं.

या जगांत बरेच धंदे असे आहेत कीं, त्यांची चलती केवळ लोकांच्या अज्ञानावर अवलंबून असावयाची. वैद्यकीचा धंदा यांतलाच आहे. आरोग्यविषयक ज्ञानाचा, म्हणजे रोगाची उत्पत्ति, रोगाचें निवारण व रोगाचा प्रतिबंध यांच्या ज्ञानाचा लोकांत जसजसा प्रसार होऊं लागतो, तसतसा या धंद्याचा पाय मागें येतो. म्हणून आरोग्यविषयक ज्ञान लोकांत पसरण्याचे जर कोणीं प्रयत्न केले, तर ते यशस्वी होत असल्याचें निर्विवाद असें एकच प्रमाण असतें. तें कोणतें ? पोटभरू वैद्यांच्या नाकांना चांगल्या मिरच्या लागल्या, व त्यांनीं उलट दिशेनें मोहीम सुरू केली, म्हणचें बेलाशक असें अनुमान बांधावें कीं, ज्ञानप्रसाराच्या प्रयत्नांना गोड फळें येण्याला सुरवात झाली.

ही विचारसरणी जर निर्दोष असेल, तर प्रस्तुत लेखमालेनें लोकांत चांगलीच जागृति आणली आहे, यांत तिळमात्रही शंका नाही. कारण, पुण्यामुंबईच्या कांहीं लब्धप्रतिष्ठ वैद्यांनीं खासगी संभाषणांत व सार्वजनिक व्याख्यानांत या पद्धतीवर व ही लोकांपुढें मांडण्याचा प्रयत्न करणारावर तोंडसुख घेण्याला चांगलीच कंबर बांधलेली दिसते. आनंदाची गोष्ट आहे. यांच्या बडबडीला उत्तरें देत बसण्यांत कालाचा अपव्यय करावा, असें वाटत नाहीं. दारूबाजाच्या बरळण्याला जी किंमत, तीच अज्ञान, दंभ, स्वार्थ व अभिमान या चार अंमली पदार्थांच्या यथेच्छ पानानें उन्मत्त झालेल्या या धंदेवाल्या वैद्यांच्या बहकण्याला देणें योग्य आहे. हे विकाराच्या तावडींत इतके कांहीं सांपडले आहेत कीं, ज्या प्राचीन वैद्यकाचार्यांच्या पुण्याच्या बळावर ते आज आपला योगक्षेम सुखानें चालवीत आहेत, त्यांच्या मतांनाही पायांखालीं तुडवितांना यांना दिक्कत वाटत नाहीं ! मग नवीन शोध करावे, प्रयोग करावे, पूर्वींच्या ज्ञानांत भर टाकण्याचें पवित्र कार्य करावें, इतकें मनाचें औदार्य यांच्या

ठिकाणीं असावें कसें ! कष्टसाध्य रोगांची चिकित्सा करण्याचे जितके प्रकार आपल्या वैद्यक–ग्रंथांत सांगितले आहेत, तितक्या प्रकारांनीं उपाययोजना करून दुःसाध्य रोगांनीं खिचपत पडलेल्या हजारों लोकांना यातनामुक्त करण्याचा यांनीं कधीं प्रयत्न केला असेल, तर शपथ ! प्राचीन पुण्य पुरुषांनीं घालून दिलेल्या औषधीकोष्टकांप्रमाणें पुढें आलेल्या रोगांचीं उदाहरणें सोडविण्याचा कसा तरी वेडावांकडा प्रयत्न करावा, हा यांचा धंदा ! मग उत्तर कांहीं कां येईना ! रोगी बरा झाला, तर तो अस्मादिकांच्या औषधानें झाला; मेला तर आपल्या दैवानें मेला ! बरें, रोगी जरी गार झाला, तरी त्याच्या आंगांतील सगळी उष्णता यांच्या थैलींत येऊन बसते ! मिळून सगळ्या बाजूंनीं यांचें आपलें ठीक. असो. कोळसा कितीही उगाळला तरी तो काळाच.

केवळ विकारदुष्ट मनानें शब्दांचा काथ्या कुटून सत्यान्वेषण कधींही होत नसतें. अनुभवापलीकडे जगांत कसलीही किंमत नाहीं. म्हणून जोंपर्यंत कोणाही वैद्यानें लंघनापासून घातक परिणाम झाल्याचें प्रयोगानें सप्रमाण सिद्ध केलें नाहीं, तोंपर्यंत त्याचें बोलणें फोल व डोलणें वायां आहे. तो कोणत्याही रीतीनें विरुद्ध टीका करण्याला अगदीं अनधिकारी आहे. तुकारामहाराज अशा लोकांची संभावना पुढील शब्दांनीं करितातः—

नका दंतकथा येथें सांगों कोणी । कोरडे ते मानी बोल कोण ॥ १ ॥
अनुभव येथें पाहिजे साचार । न चलती चार आम्हांपुढें ॥ २ ॥
वरी कोण मानी रसाळ बोलणें । नाहीं झाली मनें ओळखि तों ॥३॥
निवडी वेगळें क्षीर आणि पाणी । राजहंस दोन्ही वेगळालीं ॥ ४ ॥
तुका म्हणे येथें पाहिजे जातीचें । येरा गाबाळाचें नाहीं काम ॥५॥

मुखें सांगे ब्रह्मज्ञान । जनलोकांची कापितो मान ॥ १ ॥
ज्ञान सांगतो जनांसी । नाहीं अनुभव आपणासी ॥ २ ॥
कथा करितो देवाची । अंतरीं आशा बहु लोभाची ॥ ३ ॥
तुका म्हणे तोचि वेडा । त्याचें हाणुनि थोबाड फोडा ॥ ४ ॥

या जगाची उत्पत्ति, स्थिति व लय करणारी कोणी दिव्य शक्ति–परमेश्वर–आहे कीं नाहीं, असल्यास तिचें स्वरूप कसें आहे, याचा समाधानकारक निकाल वादानें लागण्याची कधीं तरी आशा आहे का ? य

प्रश्नाचा खरा निकाल देणारें न्यायासन एकच आहे. त्यानें दिलेला निकाल असंदिग्ध असून त्यावर पुढें दुसरी कडी नाहीं. या अमोघ न्यायासनाला साक्षात्कार म्हणतात. या साक्षात्काराच्या अमृताच्या डोहाला एकदां कां मनुष्याचें तोंड लागलें, म्हणजे चारी वाणी मुक्या होतात. मग मनुष्य वाद घालणार कसा ? हाच परमार्थांतील न्याय कोणत्याही वादाला लागू आहे. भोजनसमारंभाकरितां शेंकडों लोक एखाद्या ठिकाणीं जमले, म्हणजे कोण गोंगाट त्यांचा चालतो ! पण तो कोठपर्यंत चालतो ? ' हरहर महादेव ' ! होऊन प्रत्यक्ष हातातोंडाची गांठ पडेपर्यंत ! ती गांठ पडून रसास्वादाला सुरवात झाली कीं, तोंडें बंद ! त्याचप्रमाणें एखाद्या नाटकाचा प्रयोग पहाण्याकरितां नाटकगृहांत प्रेक्षकांची चिकार गर्दी झाली, म्हणजे नुसता बाजार भरतो. पण तो उलगडतो केव्हां ? पहिला पडदा वर जाऊन नाट्यरस वाहूं लागतो तेव्हां ! त्या रसाच्या अपरोक्षानुभवांत एकदां सगळे लीन झाले कीं, त्या ठिकाणीं शांतीचें साम्राज्य होतें. ही दृष्टान्तांची लांबण वाटेल तेवढी लांबवितां येईल. पण वाचक सुज्ञ आहेत,–' ता ' उच्चारल्याबरोबर ' ताकभात ' समजणारे आहेत,–तेव्हां ज्यास्त बोलण्याची काय आवश्यकता आहे ?

तात्पर्य, प्रयोग केल्यावांचून–प्रत्यक्ष अनुभव पाहिल्यावांचून–कोणीही या किंवा दुसऱ्या कोणत्याही विषयासंबंधानें प्रतिकूल, किंवा अनुकूलही बोलूं नये. तसा जो कोणी बोलेल, त्याच्या बोलण्याला महत्त्व येत नाहीं. बोलायचें तर अनुभवाच्या खडकी आसनावर उभा राहून बोलावें; नाहीं तर गप राहावें. तदितर मार्ग स्वीकारणें हा निवळ आचरटपणा आहे.

असो, हें सुतक एकदां फेडून मोकळें व्हावें, असे बरेच दिवस मनांत होतें, तो योग आज आला. आतां निर्मळ मनानें आपण पुढील मार्गाला लागावें, हें बरें.

जगांत नेहमीं असें दिसून येतें की, दुःखाचें मूळ कारण अज्ञान, व सुखाचें मूळ कारण ज्ञान होय. अज्ञानानें जीवाला बद्धता येते, व त्रिविध तापांत त्याला पोळत राहावें लागतें. ज्ञानानें तो मुक्त होऊन निरामय सुखांत गुंगून राहतो. हा परमार्थांतील न्याय सगळीकडे लागू पडतो. शरीराच्या अंतर्भागांत कांहीं गैरव्यवस्था झाली म्हणजे त्या अस्वस्थतेचीं कांहीं लक्षणें बाहेर दिसू

लागतात. त्या लक्षणांचा खरा अर्थ आपल्याला ठाऊक नसतो. त्यांविषयीं आपल्या ठिकाणीं अज्ञान असतें. त्यामुळें अशीं कांहीं लक्षणें होऊं लागतांच आपण अगदीं घाबरून जातों. पण त्या लक्षणांचा हेतु जर आपल्याला कळला, तर तीं होऊं लागतांच त्यांतल्या त्यांत आपल्याला एक प्रकारचा आनंद होईल. लहानमोठ्या दुखण्यांत होणारीं एकंदर लक्षणें हीं आपल्या फायद्याकरितांच असतात, अशी आपली एकदां समजूत झाली, म्हणजे त्यांचें आगमन साधुसंतांच्या आगमनाप्रमाणें आपल्याला सुखप्रद होईल. अशीं हीं हितकारी लक्षणें कशाचीं द्योतक असतात ? शरीराच्या अंतर्भागांत कांहीं तरी बिघाड झालेला असतो. त्याची आपल्याला अगदीं दादही नसते. तो तसाच कायम राहून जर बळावला, तर या आपल्या देहरूपी घराचा कदाचित् विध्वंस करील, असा संभव असतो. पण असा कोठें बिघाड झाल्याबरोबर दुरुस्तीचें काम परमेश्वरी योजनेनें सुरू होतें. तें आंत सुरू झालें आहे, असें हीं बाह्य लक्षणें स्पष्टपणें आपल्याला सुचवितात. आणि मनुष्यानें मध्यें जर कांहीं लांडाकारभार केला नाहीं, तर परमेश्वरी दुरुस्तीचें काम सुयंत्र चालून लवकर होतें. एकंदरींत बाह्य लक्षणें ही रोगपरिहारक असतात; व तीं दाबून टाकण्याचा प्रयत्न करणें हें आत्मघातकीपणाचें असतें. जो खरा रोग म्हणून असतो, तो आंत कुठे तरी असतो. रोगाची खरी जागा ती. तिथून त्याचें उच्चाटण करण्याकरितां या लक्षणांचा अवतार असतो.

रोगाचीं लक्षणें हीं शरीराची अंतःस्थिति दाखवितात. घरगुती किंवा आगंतुक रोगाची तीव्रता किती आहे, हेंही त्यांवरून कमीज्यास्ती मानानें दिसून येतें. शिवाय शरीराचा कोणता भाग दुबळा—आपला ठराविक व्यापार किंवा आपलें कर्तव्य करण्याला असमर्थ—झाला आहे, हेंही सरावलेल्या दृष्टीला त्यांवरून तेव्हांच ताडतां येतें. लंघनाला सुरवात झाल्याबरोबर पहिले कांहीं दिवस हीं लक्षणें कधीं कधीं अधिक तीव्रता धारण करितात. तीं बळावलीं आहेत, असें बाह्यतः दिसतें. पण त्यामुळें घाबरून जाण्याचें कांहीं कारण नाहीं. रक्ताबरोबर शरीरांत जी विषारी घाण फिरत असते, तिचें उत्सर्जन व्हावें, म्हणून आपण जी लंघनाची हितकारी पद्धति स्वीकारली, तिचा तो स्वाभाविक परिणाम असतो. पर-

मेश्वरी योजनेनें सुरू झालेल्या मलोत्सर्जनाच्या कामाला लंघनानें उत्तेजन मिळतें. रोगाचें मूळ तेव्हांच हालतें, व तें हालूं लागलें कीं, लक्षणें तीव्रतर झाल्याचा भास होतो. अनभिज्ञ दृष्टीला रोग व रोगलक्षणें यांत कांहीं तफावत दिसत नाहीं. त्यामुळें ही लक्षणांची तीव्रता भासूं लागतांच रोगच अधिक बळावला, असें तिला दिसूं लागतें. पण रोगसृष्टींतील अद्वैताचें ज्याला ज्ञान असतें, कोणत्याही रोगाच्या उत्पत्तीचें मूल कारण एकच आहे, हें ज्याच्या बुद्धीला पटलेलें असतें, सृष्टिक्रमानें सुरू झालेल्या रोगपरिहाराच्या कामाला साहाय्य होईल, अशीच उपाययोजना करण्यांत जो तरबेज झालेला असतो, त्याला त्यांत भीतीचें असें कांहींच कारण दिसत नाहीं. उलट त्याला आनंदच वाटूं लागतो.

जी रोगनिवारणाची पद्धत सृष्टिक्रमाला सोडून असते, ती व्यर्थ होय. केवळ औषधांच्या बळावर रोग बरे करणारे जे आहेत, त्यांचा सगळा भर लक्षणांवर असतो. रोगाला जिथे तोंड फुटतें, तिथेच सगळें रोगाचें बीज आहे, ही त्यांची ठाम समजूत. रोगलक्षणें व रोग यांत ते भेद करीत नाहींत. यामुळें रोगाचीं लक्षणें दाबणें, नाहींतशीं करणें किंवा त्यांचें स्थित्यंतर करणें, या कामीं औषधी प्रयत्नांची सगळी शक्ति खर्च होते. रोगाचे मुळाला हात न घालतां त्याचा असा विस्तार छाटल्यानें, ‘ तोडिला तरु फुटे आणखी भरानें, ’ या न्यायानें तो दुप्पट जोरानें केव्हां तरी भरारणार हें निश्चित आहे. एखाद्याच्या हृदयाची क्रिया बाजवीहून फाजील जोरांत चालू आहे, असें आपण समजूं. अशा वेळीं औषधांचे जे पुरस्कर्ते आहेत, ते काय करितात ? त्या क्रियेला मांद्य येईल, अशी कांहीं तरी औषधयोजना ते करितात. बरें, जर हृत्क्रिया फार मंद असेल, तर कांहीं उत्तेजक औषध देतात. त्यानें कांही काळ इष्ट परिणाम झालासें दिसतें. पण मागून प्रतिक्रिया सुरू होते. ती झाली कीं, त्या इंद्रियाला आपल्या पूर्वस्थितीवर येणें फार जड जातें. इतक्यांत सृष्टिक्रमानें चालू असलेल्या उपायांचा सुदैवानें जर वरचष्मा झाला, तर शरीराचा सगळा अंतर्भाग तेणेंकरून स्वच्छ होतो, त्यामुळें त्या इंद्रियाची शक्ति पुन्हा पहिल्या रंगावर येते. तसेंच, रोगाचें लक्षण कांतडीवर दिसूं लागलें, किंवा, कोणताही त्वग्रोग झाला, तर रोगाच्या मूळ बीजाकडे

कोणीच पहात नाहीं. त्याचें बाह्यस्वरूप नाहींसें करण्यासाठीं सगळे प्रयत्न चालतात. एकंदरींत जुन्या पद्धतीलाच चिकटून राहणारे जे लोक आहेत, त्यांना रोगाचें अद्वैत मान्य नसतें. पण शरीराचा अंतर्भाग निर्मळ करून रोग नाहींसा करण्याची जी परमेश्वरी किंवा सृष्टीची पद्धत आहे, ती रोगाचें मूळ तेवढें ओळखते, व लक्षणांकडे दुर्लक्ष करिते, किंवा फार तर त्यांवरून आपला पुढला मार्ग आंखते. नैसर्गिक उपचारांचे जे पक्षपाती असतात, त्यांच्या मनांत एकच विचार घोळत असतो. तो असाः रोग्याच्या शरीराचीं सगळीं इंद्रियें मलोत्सर्जनाच्या कामाला पुरीं पडतील, इतकीं समर्थ असलीं म्हणजे झालें. म्हणजे, ते इतकीच आशा करीत असतात कीं, रोग्याचीं सगळीं इंद्रियें शाबूद व व्यापारक्षम असावीं. तात्पर्य, रोगाचीं लक्षणें सौम्य असोत, कीं तीव्र असोत, पण एक गोष्ट निश्चित आहे. ती हीच कीं, शरीराच्या अंतर्भागाची चांगली शुद्धि झाल्यावांचून रोग कधींही नाहींसा व्हावयाचा नाहीं. रोगमुक्तीला उपाय काय तो हा एकच आहे.

शरीरांत कोणतेंही स्थित्यंतर एकदम करणें इष्ट नाहीं. यासाठीं दीर्घ लंघनाला आरंभ करण्यापूर्वीं कांहीं दिवस आहार कमी कमी करीत आणावा, हा मार्ग उत्तम, असें मागील प्रकरणांत सुचविलें आहे. ज्या वेळीं रोगाची तीव्रता विशेष असते, त्या वेळीं किंवा लघु लंघनांत अशी कांहीं तयारी न करितां एकदमच लंघनाला आरंभ करावा, असेंही त्या ठिकाणीं सांगितलें आहे. पण लंघनाला हळूहळू सुरवात केली, किंवा एकदम केली, तरी दोन्ही प्रसंगीं होणारीं लक्षणें सामान्यपणें सारखींच असतात. कोठयांत नवीन अन्नाची आयात बंद झाली कीं, त्यावर कामाचा चेप कमी पडतो, व त्याच्या विश्रांतीला सुरवात होते. पण विश्रांतीच्या काळांत तो स्वस्थ बसत नाहीं. नेहमींचें काम सुटल्याबरोबर तो दुसरें म्हणजे दुरुस्तीचें किंवा सफाईचें काम हातीं घेतो. लंघनाबरोबर रक्ताची शुद्धि होण्याला आरंभ होतो. दिवसेंदिवस अशा रीतीनें अधिकाधिक शुद्ध बनत चाललेल्या रक्ताच्या प्रवाहाच्या साहाय्यानें, कोठें दाह झाला असल्यास तो नाहींसा करणें, कोणत्या शिरांत किंवा ग्रंथींत रक्त तुंबलें असल्यास तो तुंबा मोडून टाकणें, इत्यादि कामें करण्यांत तो (कोठा)

आपल्या शक्तीचा उपयोग करितो. हें काम करीत असतांना यकृतापासून त्याला मधून मधून त्रास पोंचतो. लंघनांत यकृताला फक्त मलोत्सर्गाचें काम तेवढें करावयाचें असतें. त्यामुळें घाणीच्या राशीच्या राशी तें आंतड्यांत फेंकून देतें. हें त्यानें फेंकलेलें मलोत्पन्न द्रव्य (पित्त) शरीराच्या निरोगी स्थितींत पचनाच्या कामीं उपयोगीं पडतें. पण लंघनांत त्याचा कोठ्याला कांहीं उपयोग नसतो. त्यामुळें तें सगळें आंतड्यांत सांठतें. रक्त, मांसपेशी, व अंतरिंद्रियांचे भाग यांतून गोळा केलेल्या विषारी घाणीचेंच तें बनलेलें असल्यामुळें त्याला आंतड्यांत राहूं देणें भयावह असतें. कारण त्याचें रक्तांत पुनः शोषण होण्याचा संभव असतो. म्हणून त्याचा निकाल पहिल्यानें करावा लागतो.

आहार बंद झाला, तरी रक्त व यकृत् यांनीं आणून टाकलेली घाण जमा करण्याचें काम आंतडीं करीत असतातच; मूत्रपिंड, फुफ्फुसें व त्वचा यांचें मलोत्सर्जनाचें काम चालूच असतें; व एकंदरींत मलोत्सर्गकारी म्हणून जेवढीं इंद्रियें आहेत, तेवढीं आपलें शक्तिसर्वस्व खर्च करून आंतील घाण उपसण्याचें काम करीत असतात. हें मलोत्सर्जनाचें किंवा शुद्धीकरणाचें काम जसजसें होत जातें, तसतशी अर्थात् घाण कमी होऊं लागते; जसजशी घाण कमी होते, तसतसें रक्ताचें घनत्वही कमी होतें; व अशा रीतीनें हृदयावरील कामाचा बोजा आस्ते आस्ते हलका पडूं लागतो.

रोगांत कोणाची हृत्क्रिया मंद चालते, तर कोणाची जलद चालते. रक्तांत विशेष घाण मिसळलेली असून तें जेव्हां दाट असतें, तेव्हां ती क्रिया मंद असते. आंतड्यांतील घाण आंबून तींतील प्रखर विष रुधिराभिसरणांत जेव्हां शोषून जातें, तेव्हां ती जलद चालते. पण ती जलद असली किंवा मंद असली, तरी रक्तांत विषारी द्रव्य हें आपलें असतेंच. या फिरत्या विषाचा हृदयाच्या स्नायूंवर परिणाम होऊन त्यांच्यांत कांहींशी व्यंगता येते. ही व्यंगता म्हणजे घरगुती विकारच होय, असें कांहीं निदानही करितात. पण, आतांपर्यंत जी माहिती दिली, तीवरून कोणाच्याही असें स्पष्ट लक्षांत येईल कीं, लंघनांत सफाईचें किंवा मलोत्सर्गाचें काम जसजसें होत जातें, रोगाचें मूळ बीज जी

विषारी घाण ती जसजशी कमी होते, तसतशी हृत्क्रिया आपोआप सुधारत जाते. मग लक्षणें कशींही असोत, त्यांचा फारसा विचार करण्याचें कारण नाहीं. आपला व्यापार सुयंत्रपणें चालविण्याचें सामर्थ्य हृदयाचे ठिकाणीं लंघनावधींत राहील कीं नाहीं, अशी धास्ती बाळगण्याचें कांहीं कारण नाहीं; कारण लंघनाचा एकेक दिवस जसजसा निघून जातो, तसतसा त्या इंद्रियावर पडणारा कामाचा बोजा कमी कमी होत जातो, व त्याच्या स्नायूंच्या ठिकाणीं शुद्धीनें जी बळकटी येते, तिनें एकंदर हृदयाच्या शक्तींत फरक पडतो.

लंघनाला आरंभ झाला कीं, आंतील सफाईचें, शुद्धीचें, किंवा मलोत्सर्जनाचें काम जोरांत सुरू होतें. दोनतीन दिवसांनंतर अन्नाची वांछाच बहुधा नष्ट होते. त्याची आठवणही होत नाहीं. आठवण होत नाहीं इतकेंच नव्हे, तर त्याचा तिटकाराच वाटूं लागतो. तें दृष्टीसमोरही नको, असें वाटतें. ही स्थिति नाहींशी होऊन अन्नाची वांछा उत्पन्न झाली, खऱ्या भुकेचा पुन्हा अवतार झाला कीं, लंघनाचा अवधि संपला. कांहीं कांहीं माणसांत तर हा अन्नाचा तिटकारा इतका दिसून येतो कीं, त्याचा नुसता वास आल्याबरोबर त्यांना ओकारी येते. त्याचप्रमाणें कांहीं कांहीं माणसांना फुलांचा वासही ओकारी आणतो. अन्नाच्या किंवा फुलांच्या वासानें ओकारी येण्याचें लक्षण कोणा रोग्यांत जर विशेष प्रखरतेनें दिसून आलें, तर असा निश्चित सिद्धान्त बांधावा कीं, त्याचा विकार घरगुती स्वरूपाला पोंचला असून त्याचा शेवट वाईटही होण्याचा संभव आहे. तथापि घरगुती व आगंतुक अशा दोन्ही स्वरूपांच्या विकारांत, लंघनाची तयारी करण्यांत जो काळ घालविला असेल, त्याच्या कमीज्यास्तीपणावर या लक्षणाचाही कमीज्यास्तीपणा अवलंबून असतो, हें विसरतां कामा नये. कांहीं माणसें अशीं असतात कीं, लंघनाचा अवधि संपेपर्यंत त्यांच्या ठिकाणीं भूक किंवा तिची छायाही दिसून येत नाहीं. बरें, दुसरीं कांहीं अशीं असतात कीं, आरंभापासून अखेरपर्यंत त्यांना खोट्या भुकेची भावना सोडीतच नाहीं.

खऱ्या रीतीनें पाहिलें असतां लंघनाचे पहिले दोनतीन दिवसच साधारणपणें जड जातात. तेवढा अवधि नेटानें काढला कीं, पुढें मग

कांहीं नाहीं. पुढें मग अन्नाची वांछाच नाहींशी होते. उलट मनाला विलक्षण हुशारी वाटूं लागते. पण त्या दोनतीन दिवसांत विशेषतः सकाळीं बराच त्रास होतो. आंथरुणांतून उठल्याबरोबर अगदीं गळल्यासारखें होतें. हातपाय मोडतात. बसल्या जाग्यावरून उठण्याचें किंवा पाऊलही टाकण्याचें आंगांत सामर्थ्य नाहीं, असें वाटतें. उभा राहिल्याबरोबर डोळ्यांपुढें काजवे येतात. चक्कर येते. झेंपा जातात. आतां मी पडेन, असेंही वाटतें. आंगाला घाम सुटतो. हीं किंवा अशा प्रकारचीं कांहीं लक्षणें होतात. पण मनुष्यानें जरा नेट धरला, आस्ते आस्ते शौचविधि, मुखमार्जन वगैरे केलें, म्हणजे तीं लक्षणें हळुहळू कमी पडूं लागतात. मग हळुहळू फिरायला जाण्याची तयारी करावी. निघतांना असें वाटतें कीं, फिरण्याचें काम कांहीं आज आपल्या हातून निभणार नाहीं. पण हळुहळू कांहीं वेळ चालल्यावर त्या स्थितींत पालट होतो. मग चारपांच मैलही सहज मनुष्य फिरून येतो. फिरून आल्यानंतर सकाळच्या लक्षणांपैकीं एकही शिल्लक राहात नाहीं. कुत्र्याची व या लक्षणांची अवस्था सारखीच असते. कुत्रा आपल्या आंगावर आल्यानंतर जर आपण भ्याल्याचें चिन्ह दाखविलें, तर तो अधिक जोरानें आपल्या आंगावर येतो. पण अगदीं न भितां जर आपण जाग्यावरच उभे राहिलों, व त्या कुत्र्यावरच उलट डोळे ताणले, तर तो ढेंगांत शेंपूट घालून भुंकत भुंकतच मागें पाय घेतो. जो भितो, त्याच्याच पाठीस ब्रह्मराक्षस लागतो. त्याचप्रमाणें जो घाबरतो, त्याचे हातपाय हीं लक्षणें ज्यास्त मोडतात. जो धिटाईनें पुढें पाऊल टाकतो, त्याच्या पायांत थोड्याच वेळांत हळुहळू जोर येऊं लागतो. एवंच, लंघन करणारानें आपलें मन पहिले दोनचार दिवस विशेषच खंबीर ठेविलें पाहिजे. जिला पुत्रलाभाचें सुख पाहिजे, तिनें प्रसववेदना सुखानें सोसण्यास तयार झालें पाहिजे. त्या सोसल्यावांचून गत्यंतर नाहीं. त्याचप्रमाणें लंघनांत दोनतीन दिवस होणाऱ्या या वेदना सोसण्याला मनाची तयारी केल्यावांचून आरोग्यलाभ व्हावयाचा नाहीं. ही जी पहिल्यानें विशेष अस्वस्थता वाटते, तिला दोन कारणें आहेत. संवयीचा जोर हें पहिलें कारण. कोणत्याही संवयींत अंतर आलें कीं, देह व मन या दोहोंनाही पहिल्यानें

विलक्षण अस्वस्थता प्राप्त होते. त्या अस्वस्थतेला मनुष्य डरला कीं, तो पुन्हा त्या संवयीच्या जाळ्यांत सांपडतो. बरें, हिय्यानें त्यानें तेवढी तळमळ सोसली कीं, देह व मन यांचा जोर कमी पडतो. व पुढल्या प्रसंगीं तीं मग तितकी गडबड करीत नाहींत. अशाच अभ्यासानें कोणत्याही संवयीच्या नांग्या मोडतात. हा अभ्यास ज्याच्या हातून पार पडत नाहीं, त्याच्या उरावर ती संवय कायमची बसून राहते. दुसरें कारण असें आहेः आहार बंद होऊन आंतील भागाच्या शुद्धीला आरंभ झाल्याबरोबर जी घाण कुजूं लागली असेल, ती पहिल्यानें निघून जाते. त्यामुळें लंघनाच्या आरंभींचा काळ विशेष अस्वस्थतेंत जातो. खऱ्या रीतीनें पाहिलें असतां या अस्वस्थतेचें मान जितकें ज्यास्ती तितकें चांगलेंच. पापक्षालन लवकर होत असल्याचें तें लक्षण होय. हीं केवळ संचिताचीं फळें होत. अनेक दिवस अत्याचारांच्या पातकांचे ढीग जर आपण रचले नसते, तर आज हा दुःख भोगण्याचा प्रसंग आपल्यावर कां आला असता ? असा विचार करावा, म्हणजे मन आपोआप शांत व खंबीर होतें. मग अर्थात् कोणत्याही लक्षणांकडे धिक्कारपूर्वकच तें पाहतें. पहिले तीनचार दिवस उलटले कीं, मनुष्याला लंघनाचा पुढचा काळ मुळींच कठिण वाटत नाहीं. रोगाची तीव्रता जितकी ज्यास्ती, तितकें मग लंघन करणें सोपें जातें.

लंघन सुरू केल्यानंतर पहिल्या सात दिवसांत काय काय भावना होतात, याचें शब्दचित्र एकदोन गृहस्थांनीं आपल्या पुस्तकांत स्वानुभवावरून काढून ठेविलें आहे. तें वाचकांना बरेंच बोधप्रद व मार्गदर्शक होईल, असें वाटतें. म्हणून त्याची छाया येथें देतों. त्यांतील एका गृहस्थाला अपचनाचा विकार कायमचा जडलेला होता. त्याचाच अनुभव पहिल्यानें नमूद करूं. तो असाः–

" पहिल्या दिवशीं मला फारच भूक लागली,–अशी दुष्ट (रोगट) भूक लागली, अशी खा–खा सुटली कीं, ती एक अपचनविकारी माणसांनाच ठाऊक ! दुसऱ्या दिवशीं सकाळीं मला थोडीशी भूक लागली; नंतर भूक अगदींच नाहींशी झाली, हें पाहून मला असें आश्चर्य वाटलें कीं, बोलायची सोय नाहीं;–अन्नाची मला इतकी आठवणही होईनाशी

झाली कीं, जणूं काय, तें कधीं माझ्या जिभेलाच लागलेलें नाहीं. लंघनाला सुरवात करण्यापूर्वी दोनतीन आठवडे रोज आपलें माझें कपाळ दुखे. तसें लंघनाचे पहिल्या दिवशीं दुखलें. मग बंद झालें, तें कायमचें. दुसऱ्या दिवशीं मला फारच गळल्यासारखें वाटलें. त्या दिवशीं सकाळीं उठल्याबरोबर थोडी चक्करही करूं लागली. तो सगळा दिवस मी उघड्या मैदानांत उन्हांत वाचीत पडून काढला. तिसऱ्या व चवथ्या दिवशीं तीच स्थिति होती.–फारच गळून गेलों मी. असा शक्तिपात झाला कीं, ज्याचें नांव तें ! मात्र मनाची हुशारी व शक्ति फारच वाढली. पांचव्या दिवसानंतर मला चांगली शक्ति वाटूं लागली. त्या दिवशीं मी खूप फिरलों; कांहीं थोडें लिहिलेंही. माझ्या मनाला जी हुशारी व तरतरी वाटूं लागली, ती पाहून मी जितका थक्क झालों, तितका त्या अवधींत आलेल्या दुसऱ्या कोणत्याही अनुभवानें झालों नाहीं. कित्येक वर्षांत जितकें लेखनवाचन माझ्या हातून झालें नव्हतें, तितकें त्या अवधींत झालें.

पहिल्या चार दिवसांत माझें वजन पंधरा रत्तल कमी झालें !–माझ्या मांसपेशी अत्यंत निःशक्त व रोगट झाल्याचें हें लक्षण होय, असें मला पुढें कळलें. पुढील आठ दिवसांत फक्त दोनच रत्तल कमी झालें,–ही गोष्टही तितकीच आश्चर्याची होय. एकंदर लंघनावधींत मला झोंप अगदीं गाढ लागे. रोज दुपारच्या सुमारास मला गळल्यासारखें वाटे; पण चंपी करून थंड पाण्यानें स्नान केलें, म्हणजे मला पुन्हा चांगली हुशारी येई.” सात दिवसांच्या लंघनानें आपल्या शक्तीवर व वजनावर काय परिणाम होतो, हें पहाण्याकरितांच केवळ दुसऱ्या गृहस्थानें लंघन केलें होतें. त्यानें आपला अनुभव असा वर्णिला आहेः–

“या अवधींत अन्नाला म्हणून मी कसा तो शिवलोंही नाहीं; मात्र स्वच्छ पाणी मुबलक प्यालों. पहिल्याच दिवशीं माझें वजन पांच रत्तल कमी झालें. दुसऱ्या दिवशीं दोन रत्तल कमी झालें. पुढें हा भारक्षय हळुहळू कमी कमी होऊं लागला. होतां होतां सातव्या दिवशीं एका रत्तलाहून थोडेंसें ज्यास्ती इतकें वजन हटलें. तरी सात दिवसांच्या अवधींत एकंदर क्षय फक्त पंधरा रत्तलच झाला.

एखादा मनुष्य लंघन करीत असतां त्या लंघनावधींत त्याचें जितकें

वजन साधारणतः कमी होतें, त्यापेक्षां माझें फारच कमी झालें, यांत अगदीं शंका नाहीं. पण त्याला कारणही तसेंच आहे. मी दररोज जो खूप व्यायाम करीत असें, त्यामुळें माझें वजन वाजवीपेक्षां फाजील कमी झालें. खरें पाहिलें असतां मेहनत न करितां एखाद्यानें दोन आठवडे लंघन केलें, तर त्या अवधींत साधारणपणें त्याचें जितकें वजन कमी होईल, तितकेंच जवळजवळ माझें या एका आठवड्यांत झालें.

रोज मी सुमारें दहा मैल फिरत असें; आणि आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, लंघनानें दुसऱ्या दिवशीं मला जितकें थकल्यासारखें वाटलें, तितकें पुढें केव्हांही वाटलें नाहीं.

मी नेहमीं सकाळीं उठल्याबरोबर फिरायला जात असें; निघतांना मला नेहमीं अगदीं थकल्यासारखें वाटे. पण तो थकवा खरा नव्हे. तो निवळ रोगट किंवा केवळ विकारमूलक असे; कारण एकदोन मैल चालल्यानंतर तो अगदीं नाहींसा होई. मग मला अगदीं नेटानें व जोमानें चालतां येई. आणि शेवटीं शेवटीं तर मला अशी कांहीं नेहमीं हुशारी येई कीं, मी आणखी दहावीस मैल सहज चालेन, असें मला वाटे.

एखाद्या जागीं मी थोडा वेळ बसलों, म्हणजे तेथून उठतांना मला कांहीं वेळ नेहमीं चक्कर आल्यासारखें वाटे; पण तो प्रकार तेव्हांच नाहींसा होई.

पहिले चार दिवस माझे अत्यंत अस्वस्थतेंत गेले. मला अगदीं भूकच लागे, अशांतला कांहीं प्रकार नव्हे; पण मला थकवा वाटे. मात्र व्यायामानंतर थोडा वेळ मला तसें वाटत नसे. उलट व्यायामानंतर मला नेहमीं चांगली शक्ति व तरतरी वाटे.

लंघनावधींत मी आपला रोजचा व्यवसाय नेहमींप्रमाणें अगदीं व्यवस्थेनें व नियमितपणें चालवीत होतों. मेंदूला तर कांहीं विलक्षण तरतरी आलेली होती ! रोजचें जेवण चालू असतां कोणतेंही मानसिक श्रमांचें काम करण्यांत मला जितकी तसदी वाटे, तीपेक्षां किती तरी कमी तसदीनें तें मी या अवधींत करीत असें.

कधीं कधीं झोंपेची बरीच मनधरणी करण्याचा प्रसंग येई. पोटांतील

चावणें थांबत नसे; तरी पुष्कळसें थंड पाणी प्याल्यानें फारच बरें वाटे. निद्रादेवीची प्रसन्नता साधण्यालाही त्याचा फार उपयोग होत असे..

सहावा व सातवा हे लंघनाचे दोन दिवस खरोखर फारच सुखाचे मला गेले. आणखी तीनचार आठवडे हा लंघनाचा क्रम आपण सहज पुढें चालवूं, असें त्या वेळीं मला वाटलें. पण लंघनाचा मूळ हेतु साधल्यामुळें तें पुढें चालविण्यांत कांहीं विशेष स्वारस्य आहे, असें माझें मन मला सांगेना.

लंघनांत वाटणारी अस्वस्थता कमी करण्याला एकच राजमार्ग आहे. तो हाच कीं, मन कोणत्या तरी आपल्या आवडीच्या व्यापारांत अगदीं गुंतवून ठेवावें. हेतु हा कीं, अन्नाच्या वासनेची जी टोंचणी चालते, तिच्याकडे आपलें साखें लक्ष जाऊं नये.

लंघनाच्या एकंदर अवधींत भुकेपुढें मान वांकविण्याचा मला फक्त एकदांच कांहींसा मोह पडला होता. तो चवथ्या दिवशीं. त्या वेळीं विशेष महत्त्वाचें असें कोणतेंही काम मला करायला नव्हतें. कांहीं मित्र-मंडळी आली होती, तिच्याशीं संभाषण झाल्यानंतर मी घराबाहेर पडलों. शेजारच्या फराळाच्या दुकानाला आश्रय द्यावा, हाच एक हेतु घरांतून निघतांना माझे मनांत होता.

कांहीं पावलें गेल्यानंतर व चांगला विचार केल्यानंतर पारणें करावयाचें नाहीं, असा मीं आपल्या मनाचा धडा केला. मग फराळाच्या दुकानाची वाट सोडून मी व्यायामशाळेच्या वाटेला लागलों. तेथें पोंचल्यावर अर्धा तासपर्यंत सणसणीत तालीम केली. तेणेंकरून मला किती तरी बरें वाटलें! मग उपास सोडण्याचा विचार अर्थात् जागच्या जागीं राहिला.

लंघनानें माझ्या शरीराला बरीच कृशता आली होती. तोंड सुकून गेलें होतें; व डोळे बरेच खोल गेले होते.

लंघनाविषयीं एक गोष्ट माझ्या जी अनुभवास आली, ती तर कोणाच्याही मनाला अगदीं थक्कच करून सोडणारी आहे. ती गोष्ट म्हणजे सातव्या दिवशीं मला वाटूं लागलेली शक्ति ही होय. सामान्य माणसाची अशी कल्पना असते कीं, एक जरी आपलें जेवण चुकलें, तरी आप-

त्याला अशक्तपणा येतो, व एका दिवसाच्या उपासानें तर आपल्या आंगांत शक्ति म्हणून कशी ती मुळींच राहात नाहीं. यापेक्षां मोठा असा कोणताच भ्रम नसेल.

चवथ्या दिवशीं आपल्या आंगीं किती शक्ति उरली आहे, हें पाहिल्यानंतर सातव्या दिवशीं पन्नास रत्तली डंबेलचा उपयोग करून आपल्या आंगच्या शक्तीची परीक्षा पहावयाची, असा मीं निर्धार केला.

शेवटीं सातवा दिवस उजाडला. तरी मला हें कबूल केलेंच पाहिजे कीं, तो आठवडा मला एकंदरींत बराच लांब वाटला. पन्नास रत्तली डंबेल फोटो-शाळेंत पाठवावी, असें सांगण्याकरितां, फिरून आल्यानंतर, मी व्यायामशाळेंत गेलों. तेथें गेल्यानंतर माझ्या आंगांत मला अशी कांहीं विलक्षण शक्ति वाटूं लागली कीं, आपल्या शक्तीची आज पुरीच कसोटी पहावयाची, असा मीं निर्धार केला. मला असें वाटूं लागलें कीं, पन्नास रत्तलांपेक्षां ज्यास्त वजनाची डंबेल कदाचित् मला सहज उचलतां येईल.

अगदीं त्रास न पडतां पन्नास रत्तली डंबेल मीं किती तरी वेळ आपल्या डोक्याच्या वर उचलली. मूळचें माझें वजन कायम असतां ती डंबेल मला जितकी जड वाटे, त्यापेक्षां ती या वेळीं मला कांहीं अधिक जड वाटली नाहीं. नंतर मी साठ रत्तली डंबेल उचलून पाहिली. नंतर सत्तर रत्तली पाहिली. नंतर पंचायशीं रत्तली पाहिली. तितक्या सगळ्या वेळा मला सारखेंच यश आलें. म्हणून शंभर रत्तली डंबेल फोटो-शाळेंत पाठवा, असें मीं सांगितलें. ती उचलण्यासारखी ताकद आपल्या आंगीं आहे, असें मला वाटलें.

इतक्या दिवसांच्या लंघनानंतर हा माझ्या शक्तीचा विलास पाहून वाचक तोंडांत बोट घालूनच राहतील, हें मी पूर्णपणें जाणून आहें. तरी ही माझ्या शक्तीची करामत पाहून माझें मला जितकें आश्चर्य वाटलें, तितकें कोणालाच वाटावयाचें नाहीं. अशा लंघनानंतर पन्नास रत्तली डंबेल एका हातानें डोक्याच्या वर उचलणें ही गोष्ट खरोखर मोठ्या फुशारकीची आहे, अशी माझी समजूत होती, हें मीं मागें नमूद केलेंच

आहे. अशा स्थितींत स्वतांची ही ताकद पाहून मीही आश्चर्यानें अगदीं गुंगून गेलों.

शंभर रत्तली डंबेल फोटो-शाळेंत आली. चांगला फोटो निघावा, याकरितां मला ती दोनदां वर उचलून धरावी लागली. ज्यांनीं माझे फोटो काढले, ते या माझ्या विधानाबद्दल खात्री देतील.

नंतर मी उताणा पडून दोनशें रत्तल वजनाच्या माणसाला केवळ आपल्या हातांवर तोलून धरिलें, त्याला आपल्या छातीवर उभा केलें. ही करामत कांहीं अशी तशी नाहीं, हें अनुभवांतीं कोणालाही कळून येईल. जड जड वजनें उचलण्याचा (शरीरकमावणीला) कांहीं विशेष उपयोग आहे, असें मीं, माझ्या तालीमबाजीच्या एकंदर काळांत, केव्हांही मानिलें नाहीं, हेंही नीट लक्षांत घेण्यासारखें आहे; व या कसरती करण्यापूर्वींच्या सुमारें दोन वर्षांच्या काळांत मीं शंभर रत्तली डंबेल जमिनीवेगळी करण्याचा केव्हांही प्रयत्न केला नव्हता. (जड जड वजनें उचलण्याचा या गृहस्थाला नेहमींचा अभ्यासच असावा, अशी शंका कोणाला कदाचित् येण्याचा संभव आहे. तिचें निरसन करण्याकरितां, म्हणजे तसा अभ्यास कांहीं नव्हता, हें दाखविण्याकरितां वरील वाक्य लेखकानें मुद्दाम घातलें आहे.)

अनेक वर्षांपूर्वीं जेव्हां मला तालमीचा सराव होता, तेव्हां शंभर रत्तली डंबेल डोक्याच्या वर ताठ हात होईल इतक्या उंचीपर्यंत मी एका हातानें एका दमांत अकरा वेळा उचलीत असें; पण अलीकडे मी अशीं जड वजनें क्वचित्च उचलीं. कित्येक वर्षांत मी जोराचा असा व्यायाम घेतला नसल्यामुळें माझें नेहमींचें वजन कायम असतांनाही ही जड डंबेल उचलण्याला मला विशेष प्रयत्न लागे; ती सहज उचलतां येत नसे.

या प्रयोगानें एक गोष्ट माझ्या मनावर अगदीं स्पष्टपणें ठसविली. अमेरिकन लोक केवळ अत्यशनानें मृत्यूच्या मुखांत आपण होऊन प्रवेश करीत आहेत. शंभरांपैकीं नव्याण्णव लोक पोटांत हवें तसें अविचारानें अन्न खचून आपलें आयुष्य पांचपासून पन्नास वर्षेंपर्यंत कमी करीत आहेत. शरीराचें पोषण व्हावें, या हेतूनें ते खात नाहींत. केवळ

जिव्हालौल्य पुरविल्यापासून होणाऱ्या क्षणिक सुखाकरितां ते खाण्यांत अधाशीपणा करितात. याचा परिणाम असा होतो कीं, शरीराचें वजन व त्याची शक्ति हीं कायम राहण्याकरितां वास्तविकपणें जितकें अन्न आवश्यक, त्यापेक्षां दुपटीपासून पांचपटीपर्यंत अन्न उगीच कोठयांत जातें; आणि हें फाजील अन्न शरीरांतून बाहेर फेंकून देण्याला जे पचनेंद्रियांना जिवापाड प्रयत्न करावे लागतात, त्यांमुळें शरीर व मन हीं क्षीणशक्ति होतात.

मीं ज्या प्रकारच्या लंघनाचें येथें वर्णन दिलें आहे, त्या लंघनानें कोणालाही फायदाच होईल. पण ज्या माणसाला जन्मभर रोज तीनदां सपाटून जेवण्याची संवय आहे, त्यानें सात दिवसांच्या लंघनाला एकदम हात घालावा असा सल्ला मी देणार नाहीं. मात्र मी इतकें म्हणतों कीं, लंघनावधींत आपलें मन जर माणसानें अगदीं साफ ठेवलें, म्हणजे आपली उपासमार होते आहे, या मायावी भावनेचा आपल्या मनावर जर दाब पडूं दिला नाहीं, व पारणें केल्यानंतर अत्यशन आपल्या हातून होणार नाहीं, अशी अगदीं पुरी दक्षता जर बाळगली, तर अशा लंघनापासून केवळ हितच झालें पाहिजे. तात्पर्य, लंघन कितीही अवधीचें असलें, तरी त्यांत मोठी अडचण काय ती ही आहे कीं, लंघन मोडल्यानंतर सामान्यपणें वाजवीहून फाजील खाण्याकडे माणसाची प्रवृति होते. या फाजील खाण्यानें पुष्कळ वेळा इतकें कांहीं अहित होतें कीं, शेवटीं लंघनानें झालेले फायदे शून्यावर येऊन बसतात, लंघनाचे सर्व श्रम निष्फळ होतात, व प्रकृति आपल्या मूळ पदावर येते.

मीं येथें वर्णिलेल्या लंघनानंतर अगदीं खचून जेवण्याची चुकी माझ्या स्वतांच्या हातून दोनतीनदां झाली, व तिचे परिणाम मला बरेच भोगावे लागले, ही मोठ्या समाधानाची गोष्ट होय. पारणें केल्यानंतर दुसऱ्या दिवशीं मी तीनदां अगदीं पोटभर जेवलों; वास्तविक एका जेवणानेंच माझें काम उत्तम भागलें असतें. मीं मागें म्हटल्याप्रमाणें इतक्या दिवसांचें लंघन करण्याचा हा माझा पहिलाच प्रसंग असल्यामुळें ज्या अवस्थेचा मला केव्हांही अनुभव नव्हता, त्या अवस्थेला तोंड देण्याची माझी अर्थात् तयारी नव्हती.

लंघनाचे कामांत जे नवखे आहेत, त्यांनीं अर्ध्यापासून एका दिवसाच्याच लंघनाला पहिल्यानें सुरवात करावी, हें निःसंशय चांगलें. अशा अल्पावधीच्या लंघनाचेही जे सुपरिणाम होतील, त्यांनीं लंघनावर मनुष्याची श्रद्धा बसेल, व दीर्घ लंघनें करण्याला त्याच्या मनाची आपोआप तयारी होईल. मग तो पक्का लंघनानुयायी बनेल. असा तो लंघनाचा पुरस्कर्ता झाल्याचा मुख्य फायदा असा होईल कीं, त्याचें परावलंबन पुरें सुटेल. त्याच्या प्रकृतीला कोणतीही विकृति झाली, तरी त्याला वैद्याच्या किंवा दुसऱ्या कोणाच्याही ओंजळीनें पाणी पिण्याचा प्रसंग येणार नाहीं. लंघनोपचाराचें स्वतांच अवलंबन करून तो आपल्या प्रकृतीला पुन्हा पूर्वपदावर आणील. औषधांच्या मगरमिठींतून त्याच्या कोठ्याची कायमची मुक्तता होईल. ज्या मनुष्याला आपला स्वाभिमान कांहीं तरी शिल्लक राहावा, असें वाटत असेल, त्यानें आपल्या कोठ्यासंबंधानें मनांत आदर बाळगण्याला पहिल्यानें शिकलें पाहिजे. ”

वरील विवेचनावरून व आतांच जे दोन गृहस्थांचे सातसात दिवसांच्या लंघनाचे अनुभव नमूद केले, त्यांवरून वाचकांची अशी समजूत होण्याचा संभव आहे कीं, लंघनाच्या पहिल्या तीनचार दिवसांत केवळ दुःखच भरलेलें असतें. पण ही समजूत अगदींच चुकीची आहे. निवळ सुखाची किंवा निवळ दुःखाची अशी या जगांत अवस्थाच नाहीं. कोणतीही अवस्था घेतली, तरी तींत कमीज्यास्ती प्रमाणांत सुखदुःखाची भेसळ ही असावयाचीच. तशी ती या ठिकाणींही असते. अन्नाचा खुराक तुटल्यामुळें शरीराला पहिल्यानें येणाऱ्या थकव्याचें दुःख एकीकडे होत असतें, तर अन्न बंद झाल्यामुळें—विकृत प्रकृतीला विषवत् होणारें अन्न बंद झाल्यामुळें—व आंतील विषारी घाण उपसण्याचें काम सुरू झाल्यामुळें मूळ रोगाच्या बऱ्याच यातना तितक्याच अवधींत कमी झाल्याचें सुखही दुसऱ्या बाजूनें अनुभवास येत असतें. एका डोळ्यानें आनंदाश्रु व दुसऱ्या डोळ्यानें दुःखाश्रु यावे, तशीच ही स्थिति असते. याच अवस्थेसंबंधानें एक लंघन-चिकित्सक म्हणतोः—

“ लंघन करणाराच्या साधारणपणें असें अनुभवास येतें कीं, लंघनाचे पहिले दोनतीन दिवस फारच बिकट जातात. त्या दिवसांत थकवा

सारखा वाढत असतो. पण आहार बंद झाल्यानें रोगाच्या यातनाही–किंवा दुखण्याच्या बारीकसारीक तक्रारी–तेवढ्या अवधींत कमी होऊं लागतात. मिळून एकंदरींत आढावा पाहतां आंगांत भरलेला सणसणीत ताप उतरल्यानंतर जसें माणसाच्या मनाला बरें वाटतें, तसेंच या अवधींतही त्याच्या मनाला बरेंच वाटतें."

लंघनाचे तीनचार दिवस उलटले, म्हणजे दुसरी एक गंमतीची गोष्ट लंघन करणाराच्या अनुभवास येते. तिनें तर लंघन पुढें चालविण्याला त्याला चांगलेंच उत्तेजन येतें. ती गोष्ट म्हणजे ही कीं, लंघनावधींत शरीरशक्ति जरी बाह्यतः कमी होते, तरी अंतःशक्ति किती तरी पटीनें वाढत जाते. मन निर्मल होतें, विचार शुद्ध होतात, मेंदूला कांहीं विलक्षण तरतरी येते. हा अनुभव प्रस्तुत लेखकाला जसा आलेला आहे, तसा सगळ्यांना आलेला आहे. याच्या उलट अनुभव कोणालाही नाहीं. शरीर हें पुरुषार्थांचें साधन आहे, म्हणून त्याला किंमत आहे. पण शरीर हें साधन आहे, साध्य नव्हे, हें केव्हांही विसरतां येत नाहीं. याच शरीराच्या आश्रयानें असणारा जो आत्मा, त्याची उन्नति साधणें, त्याचें स्वरूप ओळखणें, व त्याला बद्धता आणणारीं कारणें दूर करणें, किंवा थोडक्यांत सांगावयाचें तर परमार्थ साधून मनुष्यजन्माचें साफल्य करणें, हेंच आपलें–मनुष्यांचें–खरें कर्तव्य आहे. व तें कर्तव्य पार पाडण्याला लंघनाचें फार साहाय्य होतें. आपल्या शास्त्रकारांनीं स्वार्थ व परमार्थ किंवा प्रवृत्ति व निवृत्ति यांची बेमालूम सांगड घातली आहे. त्यांनीं जे विधिसंस्कार, नियमधर्म, व्रतवैकल्यें वगैरे सांगितलीं आहेत, त्यांचा सगळा रोंख शारीरिक उन्नतीपेक्षां आध्यात्मिक उन्नतीकडे विशेष आहे. आत्म्याच्या उन्नतीपेक्षां शरीराची उन्नति ही गौण असल्यामुळें, किंवा आध्यात्मिक उन्नति साधली म्हणजे शारीरिक उन्नति तीबरोबर अप्रयत्नतः साधत असल्यामुळें त्यांची ती योजना जशी असावी, तशीच आहे, यांत कांहीं शंका नाहीं. त्यांनीं आमच्या मागें अनेक उपास लावून दिले आहेत, पण त्यांचा हेतु किंवा फलश्रुति सांगतांना त्यांनीं आध्यात्मिक बाजूवरच जोर दिला आहे. उपासाच्या दिवशीं भजनपूजन करणें, पोथ्यापुराणें किंवा गीता–उपनिषदादि आध्यात्मिक ग्रंथ वाचणें,

यांतच सर्व अहोरात्रीचा काळ काढावा, अशी जी शास्त्रमर्यादा आहे, तिचें मर्म हेंच आहे. त्या मर्यादेनें दोन कार्यें साधतात. पहिलें हें कीं, ' मी आज जेवलों नाहीं, ' ' मी उपाशीं आहें, ' असा ध्यास मनाला लागत नाहीं. मनांत अन्नाचे विचार घोळत नाहींत. त्यामुळें लंघनांचा परिणाम फारच हितावह होतो. विषयांचा बाह्य त्याग जरी माणसानें केला, तरी विषयवासना जर जागृत असतील, तर मन विषयांचें चिंतन करीत राहिल्यामुळें परमार्थांत माणसाची जशी प्रगति होत नाहीं, त्याचप्रमाणें लंघनाचा खरा परिणाम होण्याला अन्नाचा ध्यासही माणसानें सोडिला पाहिजे. एरवीं लंघनं फलदायी कधींही होणार नाहीं. हें कार्य उपासाचा काल परमार्थविचारांत घालविल्यानें उत्तम होतें. दुसरें कार्य होतें तें हें कीं, उपासानें विचाराची शुद्धि आपोआप होते. अशा वेळीं पोथ्यापुराणें, भजनपूजन यांतच मन गुंतविल्यामुळें पारमार्थिक विचारांचे संस्कार मनावर दृढ होतात.

शरीराला जितक्या अन्नाची जरूर असते, त्यापेक्षां ज्यास्त अन्न त्याला दिलें, तर त्या अन्नाचा पहिला दुष्परिणाम मेंदूवर किंवा बुद्धीवर होतो. फाजील अन्नानें मेंदूला जाड्य येतें. त्याच्या ठिकाणची तरतरी किंवा चलाखी नाहींशी होते. याच्या उलट, कोठ्याला पाहिजे, तितकेंच अन्न जर त्याला दिलें, एक अणुभरही ज्यास्त दिलें नाहीं, तर मेंदूची किंवा बुद्धीची तरतरी विशेष वाढते. याचा अनुभव वाटेल त्यानें घेऊन पहावा. म्हणून होईल तितकें कमी अन्न खाणें आरोग्याच्या दृष्टीनें तर चांगलें आहेच; पण बौद्धिक उन्नतीच्या दृष्टीनेंही फार चांगलें आहे. व बौद्धिक उन्नति साधण्यांतच मनुष्यत्वाचें बीज आहे.

मनुष्याचें आरोग्य कायम राहण्याला मधूनमधून लंघनाचा अवलंब केल्यानें कसा फायदा होतो, व बिघडलेली प्रकृति ताळ्यावर येण्याला त्याचा किती उत्तम उपयोग होतो, हें लोकांच्या मनांवर ठसविण्याकरितां जरी ही लेखमाला चालू केली आहे, तरी केवळ देहबुद्धि मनांत ठेवून किंवा केवळ देहाच्या आरोग्यावर लक्ष देऊन लंघनाचा विचार करणें हें अगदीं गौण आहे, मनुष्यत्वाला शोभणारें नाहीं. पारमार्थिक ध्येयावर

नजर देऊन मनःशुद्धि साधण्याकरितां लंघन करणें हाच मनुष्याला उत्तम पक्ष आहे.

मन निर्मळ व्हावें, विचार शुद्ध व्हावे, बुद्धीला किंवा मेंदूला तरतरी यावी, या हेतूनें लंघनें केल्याचीं आपल्या पुराणांत पुष्कळ उदाहरणें आहेत. त्यांतलीं कांहीं येथें नमूद करण्याचा विचार आहे; पण तसें करण्यापूर्वीं सर्वांच्या मनांत डांचत असलेल्या एका शंकेचा निकाल आपल्या परमपूज्य व जगद्वंद्य अशा धर्मग्रंथांच्या आधारें लावला, तर त्याचा बराच उपयोग होईल, असें वाटतें. म्हणून थोडेंसें विषयांतर करून आपण तिकडे वळूं.

लंघनाचीं तत्त्वें पुष्कळांना आतां पटलीं आहेत, यांत शंका नाहीं. पण पुष्कळांना असें वाटतें कीं, पाण्यावर राहिलों, तर आपण मरूं. 'अन्नमय प्राण' अशी म्हणही आपल्यांत पडली आहे. मिळून अन्नावांचून प्राणधारण होणार नाहीं, ही सगळ्यांची समजूत. या समजुतीमुळेंच लंघनाचा आश्रय करण्याचा हिय्या चांगल्या शहाण्या माणसांनाही होत नाहीं. मग कोणी लंघन करितों, असें म्हटल्याबरोबर अडाणी बायकांनीं जर त्रागा केला, तर त्यांत आश्चर्य कोणचें? म्हणून या समजुतीचा निरास होण्यासारखा कांहीं कोठें आधार मिळतो कीं काय, हें आपल्याला पाहावयाचें आहे. प्रत्येक हिंदूची वेदांचे ठिकाणीं प्रामाण्यबुद्धि असलीच पाहिजे. ती नसेल तर तो हिंदुच नव्हे. उपनिषदें हा वेदांचा महत्त्वाचा भाग आहे. वेदांपेक्षांही वेदान्ताची किंवा उपनिषदांची योग्यता ज्यास्त आहे. त्या उपनिषदांत 'छांदोग्य' या नांवाचें एक उपनिषद् आहे. त्यांत आरुणी व श्वेतकेतु यांची कथा आहे (अध्याय ६, खंड ६.). आरुणी हा श्वेतकेतूचा पिता असून तो ब्रह्मज्ञ व तेजस्वी होता. त्यानें श्वेतकेतूला बारावे वर्षीं अध्ययनार्थ गुरुगृहीं पाठविलें. पुढें बारा वर्षें अध्ययन झाल्यानंतर तो पितृगृहीं परत आला. तेव्हां तो शब्दज्ञानरूपी मदिरेनें तर्र झाला होता. जगांत सर्वज्ञ काय तो मी, या अहंकार-पिशाचानें त्याला पक्कें घेरलें होतें. मुलगा घरीं येतांच बापानें त्याच्या तोंडाकडे पाहिलें. पाहिल्याबरोबर आपला मुलगा बारा वर्षें अध्ययन करूनही कोरडाच आहे, असें त्याच्या लक्षांत आलें.

म्हणून त्यानें त्याला कांहीं ज्ञानाचा उपदेश केला. तेव्हां आणखी ज्ञान मला सांगा, असें मुलानें म्हटलें. त्यावर बापानें असें सांगितलें कीं, तूं पंधरा दिवस निवळ पाण्यावर रहा, आणि मग मजकडे ये. त्याप्रमाणें तो पंधरा दिवस पाण्यावर राहिला. सोळाव्या दिवशीं तो बापाजवळ आला. तेव्हां बापानें त्याला सांगितलें कीं, तूं पाठ केलेले वेद आतां म्हण. मुलानें उत्तर केलें, ते मला या वेळीं भासमान होत नाहींत. नंतर पित्यानें त्याला जेवण्यास सांगितलें. जेवल्यानंतर त्याला पुन्हा सगळे वेद आठवले. तेव्हां पित्यानें त्याला अपरोक्ष ज्ञानाची महती समजावून दिली. शब्दज्ञानाचा संबंध केवळ स्मृतीशीं किंवा मनाशीं असतो त्या ज्ञानाचा खरा उपयोग मनुष्याला नाहीं. जें ज्ञान अनुभवांत उतरलें नाहीं, ज्याचा अपरोक्षानुभव आला नाहीं, तें ज्ञान व्यर्थ होय. इत्यादि उपदेश त्याच्या मनावर ठसविण्याचा आरुणी प्रयत्न करीत असतां त्यानें त्याला असें सांगितलें कीं, जीव हा उदकमय आहे. आपण जें पाणी पितों, त्यावरच त्याचें पोषण होतें. प्राणांचा खरा आधार पाणीच आहे. त्याचप्रमाणें आपण जें अन्न खातों, त्यानें मनाचें पोषण होतें. तुला पंधरा दिवसांत अन्न न मिळाल्यामुळें तुझ्या मनाचा भ्रंश झाला; पण पाण्याच्या पुरवठ्यामुळें जिवाला धक्का पोंचला नाहीं. जीव हा केवळ उदकमय आहे, तो निरंतर पाण्याच्याच आश्रयानें राहतो, याचें विवेचन बृहदारण्यकोपनिषदांतही केलेलें आहे, तें जिज्ञासूंनीं पहावें (अध्याय १, ब्राह्मण ५, ऋचा १३).

आतां, या ठिकाणीं एक शंका उभी राहण्याचा संभव आहे! ती ही कीं, वरील उपनिषदांच्या आधारावरून अन्नानें मनाचें पोषण होतें, हें जर सत्य आहे, तर लंघनांत मनुष्याचें मनोबल वाढतें, मनाला हुशारी येते, मेंदू चलाख होतो, इत्यादि विधानें जीं मागें केलीं आहेत, तीं लटकीं पडतात, याची वाट काय? शंका बरोबर आहे. पण थोडा विचार केल्यावर असें लक्षांत येतें कीं, निरोगी माणसानें लंघन केलें, तर तें खरें लंघन नव्हे, ती उपासमार होय. व या उपासमारीचे अनेक अनिष्ट परिणाम जसे शरीरावर तसेच मनावरही होतात. तिनें मनाला दुबळेपणा येणें व स्मृतिभ्रंश होणें अगदीं साहजिक आहे. पण रोगी

माणसाची स्थिति याच्या उलट असते. शरीरांत म्हणजे रक्तांत विषारी द्रव्याची भेसळ झाल्यामुळें शरीर विकृत होतें. तें विकृत झाल्यामुळें मनही विकृत होतें. त्याच्या सर्व शक्ति कमी होतात. त्याला दुबळेपणा येतो, औदासीन्य येतें. लंघन सुरू झाल्याबरोबर मलोत्सर्गकारी इंद्रियें आंतील घाण उपसूं लागतात. ती घाण जसजशी कमी होऊं लागते, तसतसें रक्त शुद्ध होतें. रक्ताचा शुद्ध प्रवाह शरीरांत खेळूं लागतांच मनाला व मेंदूला स्वाभाविकपणें तजेला चढूं लागतो. या दृष्टीनें पाहिलें, म्हणजे भासमान होणारा विरोध आपोआप अस्तास जातो.

निरोगी माणसानें लंघन केलें, तर त्याचे परिणाम अनिष्ट होतात, यांत शंका नाहीं. पण याला दुसरी बाजू आहे, हेंही विसरतां कामा नये. मनुष्याच्या काय, किंवा कोणत्याही प्राण्याच्या काय, शरीराची किंवा मनाची गंमत अशी आहे कीं, त्याला ज्या प्रकारचें वळण अभ्यासानें लावावें, त्या प्रकारचें लागतें. शरीराला किंवा मनाला ज्या इष्टानिष्ट संवयी लागलेल्या असतात, त्या केवळ अभ्यासाचीं फळें असतात. अभ्यासानें जशा संवयी लागतात, तशा त्या मनुष्यानें मनांत आणल्यास अभ्यासानें सुटतातही. खाण्यापिण्यालाही हा नियम लागू आहे. ज्या प्रकारचा आहार आपण देहाला लावण्याचा अभ्यास करूं, त्या प्रकारचा लागतो. ' साधुनि बचनाग खाती तोळा तोळा । आणिकांतें डोळां पहावेना । ' या उक्तींत श्रीतुकाराममहाराजांनीं हेंच तत्त्व सांगितलें आहे. हें जर खरें, तर मनुष्याला आपला आहार नुसत्या पाण्यावर कां नाहीं आणून ठेवितां येणार ? अर्थात् आला पाहिजे. हेंच सरळ उत्तर ओघानें येतें. असा पाण्यावर आहार आणून बसविल्याचीं उदाहरणेंही आहेत. ही कांहीं नुसती कविकल्पना नाहीं. प्रस्तुत लेखकाला असें एक उदाहरण माहीत आहे. कोंकणांतील दापोली तालुक्यांत मुरूड म्हणून बऱ्याच ब्राह्मणवसतीचा एक गांव आहे. तेथें एक गृहस्थ होते. त्यांनीं युक्तीनें आपला आहार निवळ पाण्यावर आणून ठेविला होता. ते गृहस्थ हल्लीं आहेत कीं नाहींत, याची माहिती या लेखकाला नाहीं. पण १९०५ सालीं ते पुण्यासही आले होते. निवळ पाण्यावर राहून त्यांच्या सर्व शारीरिक व मानसिक शक्ति तरतरीत होत्या. ते नेहमीं यात्रा करीत

हिंडत असत. असो. एकंदरींत सांगण्याचें तात्पर्य एवढेंच आहे कीं, रोगी मनुष्याला निवळ पाण्यावर ठेविल्यानें त्याच्या जिवाला धक्का बसेल, अशी धास्ती करण्याचें कांहीं कारण नाहीं. जोंपर्यंत पाणी पोंचतें आहे, तोंपर्यंत जिवाची काळजी करण्याचें कांहीं प्रयोजन नाहीं. इतकेंच वाचकांच्या मनावर ठसविण्याचा प्रयत्न करण्यासाठीं एवढें विषयांतर केलें. आतां आपल्या विषयाच्या मार्गाला पुन्हा लागूं.

लंघनानें आध्यात्मिक बाजूला चांगलाच फायदा होतो, असें मागें सांगितलें आहे. तपाचा, योगाचा किंवा निदान उपासनेचा पाठिंबा असल्यास दुधांत साखर पडल्यासारखें होऊन जीवाची आध्यात्मिक उन्नति कोणाला कल्पनाही होणार नाहीं, इतक्या अल्पावधींत लंघनाच्या बळावर साधते. असा पाठिंबा नसेल, तर लंघनानें झालेलें आध्यात्मिक हित तितकें शाश्वत नसतें. पण सामान्य मनुष्याच्याही विचारशक्तींत फरक पडतो, यांत तिळमात्रही संदेह नाहीं. दुष्ट विकारांचा सर्व मळ धुऊन जाऊन विचार शुद्ध, निर्मळ व सात्त्विक होतात. केवळ आध्यात्मिक हित साधण्याकरितां लंघनें किंवा उपास केल्याचीं अनेक उदाहरणें आपल्या पुराणांत आहेत. त्यांतील मासल्याकरितां दोनतीन उदाहरणें वाचकांच्या खात्रीकरितां देऊन मग आपण पुढील मार्गाचें आक्रमण सुरू करावें, हें बरें.

या बाजूचें पहिलें उदाहरण भक्तशिरोमणि ध्रुवबाळाचें. काय त्या बाळाची योग्यता वर्णावी ! त्याचें वय काय ! नी त्याचा स्वाभिमान व मनोनिग्रह काय ! त्याचे हे दोन गुण पाहून खरोखर मोठमोठ्या माणसांनींही लाजेनें माना खालींच घातल्या पाहिजेत. ध्रुवाचें नांव निघाल्याबरोबर मन एक प्रकारच्या अनिर्वचनीय आनंदानें भरून जातें, व त्याच्याच गुणांचें वर्णन करीत सुटावें, असा त्याला मोह पडतो. तो मोह आवरणें जरी कठिण काम आहे, तरी तें मोठ्या कष्टांनीं करून आपल्या मुद्द्यावर आपण यावें, हें चांगलें. असो. श्रीनारदांनीं गुरुमंत्र दिल्यानंतर ध्रुवानें तपाला आरंभ केला. तीन दिवस निखालस उपास करावे, व चवथ्या दिवशीं कवठें व बोरें हीं फळें खावीं, असा क्रम त्यानें पहिल्या महिन्यांत ठेविला होता. पुढें दुसऱ्या महिन्यांत सहा दिवस पूर्ण लंघन

करावें, व सातव्या दिवशीं स्वच्छ पाणी प्यावें, असा त्याचा क्रम असे. तिसऱ्या महिन्यांत नऊ दिवसांचीं लंघनें त्यानें केलीं, व चवथ्या महिन्यांत बारा दिवसांचीं केलीं. या सगळ्या भक्तिमूलक लंघनांचा परिणाम असा झाला कीं, त्याचें मन विकारमलापासून शुद्ध होऊन त्याला प्रत्यक्ष हरिदर्शन झालें. याचें श्रेय जितकें त्याच्या लंघनाला आहे, त्याहून त्याच्या निर्मल व अव्यभिचारी भक्तीला ज्यास्त आहे, ही गोष्ट नाकबूल करण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. तरी लंघनाचें त्याला साहाय्य होऊन त्याची आध्यात्मिक उन्नति तेणेंकरून लवकर साधली, ही गोष्टही तितकीच खरी आहे.

दुसरें उदाहरण महाभारतांतील अद्वितीय विभूति भीष्माचार्य यांचें. ब्रह्मचर्यानें त्यांच्या आंगीं आलेलें तेज, त्यांची श्रीकृष्णावरील भक्ति, त्यांचा करारीपणा, त्यांचा प्रतिज्ञेंत अढळपणा, त्यांचें शौर्य, इत्यादि लोकोत्तर गुणांचें वर्णन करण्याचें हें स्थल नव्हे. मुद्दयाची गोष्ट एवढीच कीं, शरपंजरीं पडल्यानंतर ते अठ्ठावन दिवस जिवंत होते. हा पित्यापासून प्राप्त झालेल्या वराचा प्रभाव तर खराच; पण त्या काळांत त्यांचें प्राणधारण त्यांच्या जबरदस्त इच्छाशक्तीवर जितकें झालें होतें, तितकेंच अर्जुनानें आपल्या अस्त्रविद्येच्या बळावर उत्पन्न केलेल्या पाण्यावर झालेलें होतें. त्या काळांत त्यांची विचारशक्ति इतकी उज्ज्वल होती कीं, श्रीकृष्णाच्या ध्यानावांचून दुसरे तिसरे विचार त्यांच्या मनाला शिवलेही नाहींत. इतक्या दिवसांच्या लंघनानंतरही त्यांनीं केलेले उपदेश जो वाचील, त्याला त्यांच्या मनोबलाची व विचारशुद्धीची चांगली कल्पना येईल.

तिसरें उदाहरण गौतमबुद्धाचें. यानें मनःशुद्धि होण्याकरितां चाळीस दिवस लंघन केल्याचें त्याच्या चरित्रांत नमूद आहे.

चवथें उदाहरण येशू ख्रिस्ताचें. यानेंही, मला वाटतें, चाळीस दिवसांचें लंघन याच हेतूनें केलेलें होतें. इतकेंच नव्हे, तर आत्मोद्धाराचे जे उपाय ख्रिस्ती धर्मशास्त्रांत सांगितले आहेत, त्यांत ‘ लंघन व भजन ’ हेच दोन मुख्य आहेत. आध्यात्मिक हित साधण्याकरितां लंघनाचा अवलंब केल्याचीं आणखी बरींच उदाहरणें देतां येतील. पण इतक्या उदाहरणांनीं आपला कार्यभाग होईल असें वाटतें.

तात्पर्य, सामान्य माणसानें लंघनाला सुरवात केल्यावर त्याची शरीरशक्ति कमी होते, हें जरी खरें आहे, तरी त्याचें मनोबल विलक्षण वाढतें, विचार निर्मल होतात व आध्यात्मिक विचारांत मन आपोआप रमूं लागतें. त्यामुळें लंघन करणें जड तर वाटत नाहींच; पण उलट तें पुढें चालविण्यांत विशेष आनंद वाटूं लागतो. आतां आपण लंघनांत होणाऱ्या इतर लक्षणांकडे वळूं.

लंघनाला सुरवात झाली, किंवा आहार बंद झाला कीं, दुसरें एक लक्षण सर्वांच्या अनुभवास तत्काळ येऊं लागतें. तें हें कीं, जिभेला बुरसा येण्याला सुरवात होते. या बुरशाचा रंग कांहींसा पांढरट व कांहींसा पिंवळट असतो. तो वाढतां वाढतां इतका दाट होतो कीं, कांहीं बोलायची सोय नाहीं! शरीरांत सांठलेली रोगोत्पादक विषारी घाण बाहेर पार उपसून होईपर्यंत तो राहतो. जीभ स्वच्छ झाली, किंवा नेहमींच्या आपल्या स्वाभाविक तांबूस रंगावर आली, म्हणजे लंघन पुरें व यशस्वी झालें, असें समजावें. लंघनाचें खरें साफल्य झाल्याचें मुख्य व महत्त्वाचें लक्षण हेंच आहे. म्हणून वाचकांनीं हें लक्षण नीट ध्यानांत ठेवावें. शरीराच्या अंतर्भागांत अत्यंत विषारी घाण सांचली आहे व ती बाहेर उपसून काढण्याचें काम आंत झपाट्यानें चालू झालें आहे, याचें स्पष्टपणें बाहेर दिसणारें, सर्वांना तेव्हांच ओळखतां येणारें, अत्यंत सोपें पण महत्त्वाचें लक्षण म्हटलें, म्हणजे हा जिभेवर जमणारा बुरसाच होय. आपल्या कोठ्याची स्थिति कशी आहे, याचा अंदाज जिभेच्या रंगावरून अगदीं सामान्य माणसालाही होण्यासारखा आहे. कोठा घाणीनें खचलेला असल्यास बाह्यतः निरोगी माणसाची जीभही असावी तशी स्वच्छ बहुधा नसते. ती स्वच्छ नसण्याचें कारण इतकेंच कीं, तो मनुष्य जें अन्न खातो, त्याच्या उत्तेजनानें शरीरांतील मलोत्सर्जनाचें काम थोड्याबहुत प्रमाणानें शरीरांत सुरू झालेलें असतें. जिभेवर बुरसा किंवा पांढरेपणा येणें, या लक्षणाचा एकच अर्थ असतो. तो हाच कीं, परमेश्वरी सूत्राप्रमाणें शरीरांतर्गत घाण उपसण्यास सुरवात झाली आहे, याचें तें लक्षण स्पष्ट दर्शक असतें. लंघनांत जिभेला पांढरेपणा येऊन तो पुन्हा नाहींसा झाला, किंवा जीभ पुन्हा आपल्या मूळच्या रंगावर आली,

म्हणजे लंघनाचा अवधि संपला, व ज्या हेतूनें आपण लंघनाला हात घातला, तो हेतु उत्तम तऱ्हेनें तडीस गेला, असें बेलाशक समजावें. लंघनाला आरंभ झाल्यापासून जीभ स्वच्छ होण्यास किती काळ लागतो, हें कोणालाही सांगतां येणार नाहीं. तें विकाराच्या तीव्रतेवर अवलंबून राहील. विकार हट्टी व जुनाट असल्यास जीभ स्वच्छ होण्यास कदाचित् कित्येक महिनेही लागतील.

जीभ स्वच्छ झाली कीं, शरीर निर्दोष झालें, असें समजावें, असें वर सांगितलें. हा सामान्य नियम खरा; पण प्रत्येक नियमाला जगांत अपवाद हा असतोच. त्याप्रमाणें या नियमालाही तो आहे. कधीं कधीं असें होतें कीं, शरीरांतून निघणारी विषारी घाण आंवटसर असते. हा आंबूसपणा जर तिच्यांत असेल, तर त्यामुळें जीभ बाह्यतः पुष्कळ वेळा लवकरच स्वच्छ होते. अशी ती जर अकालीं स्वच्छ झाली, तर कोणालाही असा सहज समज होण्याचा संभव आहे कीं; आपली प्रकृति आतां निर्दोष व पचनक्रियेचें काम फिरून हातीं घेण्याला पूर्णपणें समर्थ झाली आहे; तेव्हां आतां अन्न खाण्याला कांहीं हरकत नाहीं. पण हा समज खरा नाहीं. आपल्या अजमासापेक्षां फारच कमी वेळांत जिभेला जर स्वच्छपणा आला, तर त्या लक्षणानें फसून न जातां अन्नाला सुरवात करण्यापूर्वीं अन्य लक्षणेंही विचारांत घ्यावीं. नाडीची अवस्था, शरीराचें उष्णतामान, तोंडाच्या अंतर्भागांतील नाजूक त्वचेची स्थिति, व जिभेला पडलेले चट्टे किंवा चकदणें, इत्यादि लक्षणांवरून अनुभविक माणसाला आपली प्रकृति अद्याप सुधारली नाहीं, अजून लंघन पुढें चालविलें पाहिजे, अन्नग्रहण करण्याची स्थिति अद्याप आली नाहीं, असें अनुमान सहज बांधतां येण्यासारखें आहे. जीभ जरी स्वच्छ झाली, तरी कोठा अद्याप निर्दोष झाला नाहीं, असें वरील लक्षणांवरून सरावलेल्या माणसाच्या तेव्हांच लक्षांत येतें. हा अपवाद जरी खरा असला, तरी जिभेला स्वच्छपणा येणें हें शरीर शुद्ध झाल्याचें सामान्यपणें लक्षण धरण्यास कांहीं प्रत्यवाय नाहीं.

लंघन करणाऱ्याच्या श्वासाला लंघनाच्या बहुतेक अवधींत फारच घाण येत असते. कोठा अगदीं घाणीनें भरला आहे, व शरीराच्या शुद्धी-

करणाचेंच काम आंत चालू आहे, असें जिभेवरील बुरशाप्रमाणें या लक्षणावरूनही स्पष्ट होतें. श्वासाला येणारा हा असह्य दर्प कमी झाला, त्याला येणारी घाण अगदीं नाहींशी झाली, म्हणजे लंघनाचा अवधि संपत आला, असें समजावें.

मनुष्य आजारी झालें कीं, त्याच्या आंगाला एक प्रकारची घाण येऊं लागते. शरीराचा अंतर्भाग घाणीनें अगदीं खचून गेल्याचें हें लक्षण असतें. शरीरांत सांचलेली ही घाण ईश्वरी योजनेनें मलोत्सर्गकारी इंद्रियें आपलेकडून बाहेर काढून टाकण्याचा उद्योग करीत असतात. त्वचा ही अशा इंद्रियांपैकींच असल्यामुळें मलोत्सर्जनाचें काम ती आपल्या शक्तीप्रमाणें करीत असते. तिच्या द्वारानें शरीरांतून जो मल बाहेर पडतो, त्यामुळें रोगी माणसाच्या आंगाला घाण येते. विकार कोणताही असला, तरी रोग्याच्या आंगाला कांहीं विशेष प्रकारची घाण ही यावयाचीच. मनुष्याच्या मनाला भ्रम झाला, किंवा त्याला वेड लागलें, तरी त्याच्या आंगाला घाण येऊं लागते. वेड्यांना तपासून औषध देण्याचा ज्यांना नेहमीं प्रसंग येतो, त्यांना त्यांच्या आंगाला येत असलेली कांहीं विशेष प्रकारची घाण तेव्हांच ओळखतां येते. फेंपऱ्यासारखा सामान्य विकारही ज्याला जडतो, त्याच्या आंगालाही कांहीं निराळाच वास येऊं लागतो. तो कधीं कधीं इतका उद्दाम असतो कीं, स्वतां रोग्यालाही पुष्कळ वेळा तो भासमान होतो. लंघनांत मलोत्सर्जनाचेंच कार्य प्राधान्येंकरून चालू असल्यामुळें आंगाला येणारी ही घाण विशेषच अनुभवास येते. रोग्याला इतर औषधोपचार चालू असले, व अन्न पोटांत जात असलें तर त्याच्या आंगाला येणारी घाण तितकी लक्षांत येत नाहीं. पण लंघनांत तसा प्रकार होत नाहीं. जींत हवा खेळती नाहीं, अशा एखाद्या कोंदट खोलींत जर लंघन करणारा रोगी असेल, तर लंघन-चिकित्सेंत कसलेला मनुष्य, तेथें कोणी तरी तसा रोगी आहे, हें ओळखल्यावांचून राहणार नाहीं, इतकी घाण त्या रोग्याच्या आंगाला येत असते.

विकार विशेष तीव्रतेला पोंचला असला, किंवा रोग्याची प्रकृति पित्त-प्रधान असली, तर लंघनाला आरंभ झाल्यानंतर कधीं कधीं बरींच त्रास-दायक लक्षणें—एकदम उठल्याबरोबर चक्कर आल्यासारखें होणें, डोळ्यां-

पुढें काजवे येणें, कसेंसेंच व अगदीं गळून गेल्यासारखें वाटणें, इत्यादि लक्षणें–कदाचित् होतात. पण अशीं लक्षणें प्रत्येकाला होतातच, असें नसल्यामुळें तीं सर्वसामान्य लक्षणांत घालतां येत नाहींत. कांहीं माणसें अशीं असतात कीं, तीस किंवा चाळीस दिवसांचें लंघन करूनही त्यांच्या ठिकाणीं त्रासदायक असें कोणतेंच लक्षण दिसून येत नाहीं. फक्त त्यांची जीभ पांढरी होते, व श्वासाला घाण येते. पण दुसरीं कांहीं माणसें अशीं पाहण्यांत येतात कीं, आतांपर्यंत जेवढीं म्हणून लक्षणें सांगितलीं, तेवढीं आपलीं सगळीं त्यांच्या ठिकाणीं आढळतात. लंघनाचा शेवट होईपर्यंत तीं असतात. मात्र दिवसेंदिवस त्यांची तीव्रता थोडी थोडी कमी होत असते.

आपल्या बेताल वर्तनानें व अत्यशनानें ज्यांनीं, यकृताला झेंपणार नाहीं, इतका कामाचा बोजा त्याच्यावर पाडलेला असतो, त्यांची लंघनांत बहुधा बरीच त्रेधा उडते. लंघनाला सुरवात झाल्याबरोबर, रक्तांतून काढलेलें आणि पित्ताशयांत व यकृतांत सांठवून ठेविलेलें पित्त एकदम उसळून बाहेर येतें, व आंतड्यांत इतक्या प्रमाणानें घुसतें कीं, त्याला खालीं जाण्याला अवकाश न मिळाल्यामुळें त्याचा बराच भाग कोठ्यांतच अडून राहतो. असा तो आंत अडून राहिला कीं, मळमळ व ओकारी हीं लक्षणें बाहेर होऊं लागतात. मात्र हीं लक्षणें निश्चयानें अगदीं प्रत्येकाला होतातच, असें कांहीं नाहीं. पण वर सांगितल्याप्रमाणें ज्यांच्या हातून आहारविहारांत बेतालपणा करण्याचें महत्पाप घडलेलें असतें, त्यांच्या ठिकाणीं तीं नेहमीं असतातच. हीं लक्षणें जर फारच तीव्रतेनें होऊं लागलीं, तर यकृतालाच धक्का पोंचला आहे, असें समजावें. अशा वेळीं प्रकृतीला गुण वाटण्याचा वानवा असतो. तरी लंघनांत अनेक दिवसपर्यंत तोंडावाटे पित्त पडत असूनही प्रकृतीला बरें वाटत नाहीं, असें कांहीं नाहीं. अशा स्थितींतही प्रकृति सुधारल्याचीं उदाहरणें कांहीं ग्रंथांत नमूद केलेलीं आहेत.

ओकारीच्या द्वारानें फारच पित्त पडूं जर लागलें, तर यकृताला किंवा आंतड्याला कांहीं तरी घरगुती विकार बहुधा जडल्याचें तें लक्षण असल्यामुळें अशा वेळीं दीर्घ लंघनाला मनुष्यानें हात घालूं नये, हेंच

श्रेयस्कर होय. मळमळ जर सारखी होत नसेल, ओकारी बऱ्याच वेळाच्या अंतरानें जर होत असेल, व ओकून पडणाऱ्या पित्ताचा रंग जर अगदीं पिंवळा किंवा हिरवा-पिंवळा असेल, तर तें लक्षण घातक आहे, असें मानण्याचें कारण नाहीं. पण तोच ओकारीचा रंग जर हिरवागार असेल, किंवा जोराच्या घरगुती विकारांत असतो, त्याप्रमाणें जर अगदीं काळा असेल, तर रोग्याची स्थिति काळजी करण्यासारखी असून त्याचें निदान अनिश्चित स्वरूपाचें आहे, असें साधारणपणें मानण्यास हरकत नाहीं. लंघनांत ओकरी असल्यास तोंडाच्या वाटेनेंच पोटांतील घाण बाहेर पडून जाईल, व तेणेंकरून शरीरांत चालू झालेल्या मलोत्सर्जनाच्या कार्याला मदत होईल, असे उपाय योजणेंच पुष्कळ बरें असतें. तसें नाहीं केलें, तर तीच पोटांतील घाण फिरून रक्तांत शोषली जाऊन तें रक्त फ़िरून विषारी बनल्यावांचून खात्रीनें रहावयाचें नाहीं. तसें होण्यापेक्षां पित्त जितकें बाहेर पडून जाईल, तितकें चांगलेंच असतें. ओकारी होण्याला जर कष्ट पडत असतील, तर घशांत बोटें किंवा पीस घालावें, म्हणजे कोठ्यांतील पित्त तेव्हांच वर येऊन तोंडावाटे पडून जाईल. त्याचप्रमाणें कढत पाणी प्याल्यानें सुखानें ओकारी होऊन कोठाही चांगला साफ होईल.

यकृताला घरगुती विकार जडला असूनही लंघनांत मुळींच पित्त ज्यांना ओकून पडत नाहीं, असे कांहीं रोगी असतात. अशा रोग्यांच्या प्रेतपरीक्षेंत असें आढळून आलेलें आहे कीं, त्यांचीं यकृतें दगडासारखीं कठिण झालेलीं असतात व आंगानें ते अगदीं कृश झालेले असतात. उलट पक्षीं लंघनांत ज्यांना अनावर ओकारी असते, ते शरीरानें नेहमीं स्थूल असतात, व मृत्यूनंतर त्यांचीं यकृतें तपासून पाहतां त्यांना थिलथिलीतपणा किंवा मऊपणा आलेला आहे, असें आढळून येतें. या दोन प्रकारच्या रोग्यांत दुसऱ्या जातीच्या रोग्यांना लंघनानें गुण येण्याचा संभव ज्यास्त असतो.

कोठ्यांत जें पित्त जमतें, त्यानें पुष्कळ वेळा त्याच्या त्वचेचा दाह होतो. असा दाह झाल्यामुळें पोटांतील पडदा संकोच पावतो. त्यामुळें रोग्याला उचकी लागण्याचा संभव असतो. पोटांतील पडद्याचे स्नायु

फाजील उत्तेजित झाल्यामुळेंही हा उचकीचा विकार उत्पन्न होतो; व जेव्हां यकृताला किंवा आंतड्यांना घरगुती विकार जडला असतो, तेव्हां हें लक्षण नेहमीं दिसून येतें. जेव्हां केवळ आगंतुक कारणानें हें त्रास-दायक लक्षण उत्पन्न होतें, तेव्हां ओकारी काढून किंवा थंड पाणी पिऊन त्याचा उपशम करितां येतो. पण हे उपाय करूनही त्याचा उपशम होत नाहीं, असें झाल्यास रोग्याची अवस्था काळजी करण्यासारखी आहे, असें समजावें. आणि रोगाची स्थिति जर विशेष बळावली असेल, तर या हट्टी लक्षणावरून घरगुती विकार असाध्य कोटीला पोंचला आहे; आतां रोग्याचा शेवट फार दूर नाहीं, अशी खूणगांठ बांधण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

लंघनाच्या प्रथमावस्थेंत कोठ्यांतील घाण बहुधा आंवू लागते, त्यामुळें पोटांत बराच वारा धरतो. कोठ्याच्या त्वचेला ज्या मानानें अपक्व अन्नाची घाण लपेटलेली असेल, ज्या मानानें पित्ताचा जोर असेल, किंवा पचनेंद्रियांत ज्या मानानें घाण सांठून राहिली असेल, त्या मानानें हा वायूचा विकार कमीज्यास्त दिवस बाधा करीत राहतो. हा पोटांत धरलेला वायु पुष्कळ वेळा पोटदुखीला कारण होतो; तो सरून जाईपर्यंत रोग्याला अगदीं चैन पडूं देत नाहीं. अशा वेळीं पोट चांगलें शेकलें व चोळलें म्हणजे वायु चटकन सरतो, व रोग्याच्या यातना तेव्हांच कमी होतात. त्याचप्रमाणें बस्तीचा किंवा एनिम्याचा उपयोगही वायु सरण्याला चांगला होत असल्यामुळें त्याचीही तावडतोब योजना करावी.

लंघनकाळांत सर्व रोग्यांच्या कोठ्यांतून बाहेर पडणारा मळ इतका सारखा असतो कीं, तो पाहून अचंबाच वाटतो. कोठ्यांतून बाहेर येणारें मळकट पाणी तांबूसकाळसर रंगाचें असून त्याबरोबर जुनाट घट्ट मळ कमीज्यास्ती प्रमाणांत येत राहतो. असा घट्ट मळ रोगी निवळ पाण्यावर असूनही कित्येक दिवसपर्यंत पडत असतो. कोठ्याला फाजील काम पडल्यामुळें त्याला सगळा मळ बाहेर उपसून टाकण्याचें सामर्थ्य राहात नाहीं, व आपल्याला शौचाला रोजच्या रोज अगदीं साफ होतें, असें ज्यांना वाटतें, त्यांच्या कोठ्यांतही किती मळ तुंबून राहतो, हें या लक्ष-णावरून ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे.

प्रकृतीच्या उष्णतामानाशीं ज्याचा विशेष संबंध पोंचतो, असें रोगाचें लक्षण म्हटलें, म्हणजे ज्वर होय. पण पुष्कळ वेळा असें होतें कीं, ज्या रोग्याच्या आंगांतील रक्ताचा सांठा अगदीं कमी व निःसत्त्व झालेला असतो, त्याच्या शरीराचें उष्णतामान, लंघनाला सुरवात झाल्यावर लवकरच, मनुष्याच्या नेहमींच्या ठरींव उष्णतामानापेक्षां सुमारें एका अंशानें कमी होतें. अन्नाचें उत्तेजन कमी पडल्यामुळेंच असा प्रकार होतो; वास्तविकपणें लंघन केव्हांच उष्णतामान कमी करीत नाहीं. ज्या रोग्याच्या ठिकाणीं नुसता अशक्तपणा पुष्कळ दिवस अगदीं खिळून बसलेला असतो, त्याच्या शरीराचें उष्णतामान ठरींव मानापेक्षां नेहमीं कमी असतें; आणि रोगाची तीव्रता ज्या मानानें ज्यास्त असेल, त्या मानानें रोग्याच्या शरीराचें उष्णतामान ठरींव मानापेक्षां ज्यास्त असतें. लंघनाला आरंभ करितांना शरीराचें उष्णतामान ठरींव मानापेक्षां कमीज्यास्ती जरी असलें, तरी लंघनानें तें ताळ्यावर येतें, नाडीही बेतावर येते. मनुष्याच्या शरीराचें उष्णतामान साधारणपणें ९८ अंशांपेक्षां थोडेंसें ज्यास्त असतें, व त्याच्या नाडीचे ठोके एका मिनिटाला सुमारें ७२ असतात. हें जरी खरें आहे, तरी हा नियम प्रत्येक मनुष्याच्या बाबतींत अगदीं खराच असतो, असें मानण्याचें कांहीं कारण नाहीं. कांहीं माणसांत स्वभावतःच हें प्रमाण ज्यास्त असतें, कांहींत कमी असतें; व हा कमीज्यास्तीपणा प्रकृतीला कांहीं विकार जडल्यामुळेंच आलेला असतो, असें प्रत्येक मनुष्यासंबधानें कांहीं म्हणतां येणार नाहीं. ही पुष्कळ मनुष्यांची अगदीं स्वाभाविकच स्थिति असते. एका ग्रंथांत एका माणसाचें उदाहरण दिलेलें आहे. त्याच्या शरीराचें उष्णतामान बरेच दिवस ९४ अंश असे. पुढें त्यानें लंघनाला सुरवात केली. लंघनाचे वीस दिवस होत तोंपर्यंत त्या मानांत कांहीं फरक झाला नाहीं. विसावे दिवशीं त्याचें उष्णतामान अर्ध्या अंशानें वाढलें. तें मान ठरींव ९८ अंशांवर येण्याला पुढें आणखी दहा दिवस लागले. या मनुष्याचे बाबतींत उष्णतेचें मान कमी होण्याला अर्थात् रोग हेंच कारण होतें, यांत शंका नाहीं. लंघनाला आरंभ करते वेळीं पुष्कळांच्या शरीराचें उष्णतामान ठरींव मानापेक्षां इतकें कमी असतें कीं, उष्णतामापक नळीनें त्याचें मापनच करितां येत नाहीं. पण

लंघन पुरें होण्यापूर्वीं तें नेहमींच्या मर्यादेवर अचूक येतें. लंघनाच्या वेळीं रोग्याच्या शरीराचें उष्णतामान नेहमींच्या मानाहून फारच जर कमी असेल, तर त्याच्या पाठीचा कणा वारंवार शेकावा, त्याचप्रमाणें बंद खोलींत कढत कढत पाण्यानें त्याला आंघोळ घालावी. म्हणजे मलोत्सर्जनाचे कामाला चांगली मदत होऊन उष्णतामान लवकर ठरींव मर्यादेवर येतें. कांहीं असलें, तरी शरीराचें उष्णतामान हें शरीराच्या अंतर्गत स्थितीचें केवळ दर्शक असतें. तें कमी असलें, किंवा ज्यास्त असलें, तरी त्यावरून एकच गोष्ट सिद्ध होते. ती हीच कीं, ईश्वरी योजनेनें जिवाच्या बचावाकरितां शरीरांत चळवळ सुरू झालेली आहे; व त्या चळवळीच्या गळ्याला नख लावण्यांत कांहीं फायदा नाहीं. होईल तेवढें तिला साहाय्य करणें हेंच फायदेशीर असतें. रोगाच्या तीव्रतेचा अंदाज होण्याला उष्णतामापक नळीचा कांहीं उपयोग नाहीं. नाडीच्या ठोक्यांचें मान, किंवा शरीराच्या उष्णतेचें मान, लंघनाला आरंभ करते वेळीं, ठरींव मानापेक्षां कमीज्यास्ती कसेंही जरी असलें, तरी, रोगाचें निर्मूलन झाल्यावर, किंवा त्याचीं इतर कांहीं थोडीं लक्षणें शिल्लक असतांनाही तें आपोआप ताळ्यावर येऊन नेहमींची ठरींव मर्यादा गांठतें. ज्या रोग्यांचें उष्णतामान ठरींव मर्यादेपेक्षां कमी असतें, त्यांच्याविषयीं या कलमांत जी माहिती दिली आहे, ती सर्व लंघन करणारांना सारखीच लागू पडणारी आहे. पण ज्याला क्षयकारक विकार जडलेला असतो, म्हणजे ज्याच्या यकृताचा संकोच होऊन त्याला काठिण्य आलेलें असतें, किंवा ज्याची पचनक्रिया इतकी दुष्ट झालेली असते कीं, पचनेंद्रियांकडून अन्नाचा विपाक रेंसभरही होत नाहीं, त्याच्या बाबतींत ही उष्णतामानाची स्थिति अधिकाधिक वाईटच झालेली दिसून येते.

शारीरशास्त्राचें असें सांगणें आहे, व अनुभवानेंही असें सिद्ध झालें आहे कीं, जाठररसांचा अभाव असतां पचनाचें काम केव्हांही चालावयाचें नाहीं; व मनुष्याचे आंगांत ज्वर जोंपर्यंत आहे, तोंपर्यंत हे रस केव्हांही निर्माण व्हावयाचे नाहींत. असें जर आहे, तर शरीराचें उष्णतामान चढलें असतां, म्हणजे आंगांत ताप भरलेला असतां रोग्याला बळजबरीनें खाऊं घालण्यांत अर्थ कोणता ? अन्नाचें पचन झाल्यावांचून शरीरपोष-

णाला किंवा शरीराची झीज भरून काढण्याला त्याचा कांहीं उपयोग होत नाहीं. अशा स्थितींत ज्वरपीडित रोग्याच्या पोटांत अळेंबळें अन्न कोंबणें हें पेटलेल्या घरावर तेलाचे डबे ओतण्यासारखें आहे. शरीराचा अंतर्भाग आधींच घाणीनें खचलेला असतो. तिनें हृत्क्रियेला फाजील उत्तेजन आलेलें असतें; शरीराचें उष्णतामान बेफाम चढलेलें असतें. हृत्क्रिया बेतावर यावी, व एकंदर शरीराचें उष्णतामान ताळ्यावर यावें, याकरितां परमेश्वरी सूत्रानें आंत जोराचे प्रयत्न सुरू झालेले असतात. आंत सांचलेली सगळी घाण उपसून शरीरयंत्रांचा अंतर्भाग स्वच्छ करण्याचें काम सृष्टिक्रमानें चालू झालेलें असतें. अशा वेळीं आणखी आंत नवीन अन्न घालून त्या कामांत व्यत्यय आणल्यापासून आंतील इंद्रियांवर कामाचा बोजामात्र ज्यास्त पडतो. कारण या नवीन अन्नाचें पचन न झाल्यामुळें तें कुजून आंत घाण ज्यास्त होते, व ती पुन्हा उपसून काढावी लागते. म्हणून हा आत्मघातकीपणाचा उपाय कोणीही करण्याच्या भानगडींत पडूं नये, हाच शहाणपणाचा मार्ग आहे. अशा स्थितींत उत्तम उपाय म्हटला, म्हणजे अन्न अगदीं वर्ज्य करणें, आंतील घाण उपसण्याला होईल तितकें साहाय्य करणें आणि कामाचा फाजील बोजा आंगावर पडल्यामुळें थकलेल्या पचनेंद्रियांना पुरी विश्रांति देणें, हाच आहे.

जेव्हां प्रकृतीला विकार होतो, तेव्हां अन्नाचा प्रश्नच विशेष महत्त्वाचा असतो. पण गंमत अशी आहे कीं, जगांत वैद्यशास्त्राचे नाना पंथ असून त्यांपैकी एकानेंही या प्रश्नाकडे वास्तविकपणें जितकें लक्ष द्यावयाला पाहिजे, तितकें दिलेलें नाहीं. या शरीरयंत्राला, खरें पाहिलें असतां, अन्न फार कमी लागतें. पण नाना प्रकारच्या खाद्यपेयांची चटक जिभेला लागल्यामुळें तिची तृप्ति केव्हांच होत नाहीं. यामुळें तिचे चोजले पुरविण्याची खटपट आपण नेहमीं करीत असतों. ती करितांना पोटाचा विचारच आपण करीत नाहीं. दारूचें किंवा दुसऱ्या एखाद्या मादक पदार्थाचें व्यसन माणसाला जडलें, म्हणजे त्याला ज्याप्रमाणें त्या अंमली पदार्थाचें वेड लागतें, त्याचप्रमाणें खाद्यपेयांचें आपल्याला केवळ वेडच भरलेलें असतें. तो अंमली पदार्थ मिळाला नाहीं, म्हणजे व्यसनी

माणसाची जी अवस्था होते, तीच ठरलेल्या वेळेवर खाणेंपिणें मिळालें नाहीं, कीं आमची होते. शरीराला ठरींव आहाराची एकदां संवय जडली, म्हणजे त्या वेळेला तितका आहार मिळाला नाहीं, कीं एकदम तें शरीर जोराची पुंडाई मांडतें. कोठ्याला अन्नाची जरूर जरी नसली, अन्नाचा फाजील पुरवठा झाल्यामुळें आंत अजीर्ण जरी झालें असलें, फाजील झालेल्या अन्नाचें पचन न झाल्यामुळें त्याचें आंत विष बनून तें शरीराच्या शक्ति जरी एका बाजूनें मारीत असलें, तरी जेवणाचा खुराक एकदां चुकतांच तो कोठा अगदीं अकांडतांडव करितो. जोंपर्यंत रोजचा खुराक चालू असतो, तोंपर्यंत सर्व कांहीं ठीक चालतें. पण हा अत्याचार किती दिवस चालणार ? या पापाचे घडे पुरे भरले नाहींत, तोंपर्यंत. शेवटीं असा प्रसंग ओढवतो कीं, आंत गेलेल्या फाजील अन्नाचा बोजा कोठ्याला असह्य होतो. अशा वेळीं त्या कुजलेल्या अन्नाच्या खतांत कांहीं जंतु बाहेरून येऊन पडतात, किंवा तेथेंच उत्पन्न होतात. अनुकूळ भूमिका मिळाल्यामुळें तेथेंच त्यांची वाढ होते. मग ते सर्व रक्त हां हां म्हणतां दुष्ट करून टाकतात. अशा वेळीं परमेश्वर मध्यस्थीला येतो. अन्नाची खरी वासनाच नाहींशी करून तो, अन्न खाऊं नका, अशी स्पष्ट सूचना देतो. आणि बिघडलेली प्रकृति ताळ्यावर आणण्याचा आपला ठरींव उपाय--रोग--योजतो. हा रोग बाहेर दिसूं लागला, म्हणजे परमेश्वरी योजनेनें आंत दुरुस्तीचें काम चालू झालें आहे, या वेळीं आंत अन्न घालून त्याला व्यत्यय आणूं नका, असाच त्याचा स्पष्ट अर्थ असतो. पण रोगी तो अर्थ जाणत नाहीं. किंवा जाणत असला, तरी तो संवयीचा दास असल्यामुळें बुडत्याचा पाय खोलांत, या म्हणीप्रमाणें आपली वागणूक ठेवतो. पण अशा वेळीं मनुष्यानें विचारपूर्वक आपलें मन आवरून लंघनाचा अवलंब केला पाहिजे. लंघन सुरू झाल्याबरोबर संवयीमुळें कोठा बंडाचें निशाण उभारल्यावांचून राहात नाहीं. तो अगदीं त्रागा त्रागा करितो. लंघनाच्या पहिल्या तीनचार दिवसांत मनुष्याला जो फार त्रास होतो, म्हणून मागें सांगितलें, तो या कोठ्याच्या त्राग्यामुळेंच होतो. या त्याच्या त्राग्यांत जीं लक्षणें बाहेर दिसतात, तीं खऱ्या भुकेचीं आहेत, असें रोगी मानतो, व तीं नाहीं-

तशीं करण्याकरितां अन्न खाण्याच्या मोहाला वश होतो. पण तेणेंकरून सर्वस्वीं घात होतो. म्हणून अशा वेळीं मनोनिग्रहाचा हात मनुष्यानें घट्ट धरावा; आणि त्या मनोनिग्रहाच्या साहाय्यानें अन्न खाण्याच्या प्रबळ वांछेला अगदीं चिरडून टाकावें.

मनुष्यानें लंघनाची तड पोंचविली, म्हणजे त्याच्या शरीराची शुद्धि होते, तें सर्वस्वीं अगदीं नवीन बनतें. असें तें बनलें म्हणजे मनुष्याच्या नाडीच्या ठोक्यांचें मान व शरीराच्या उष्णतेचें मान हीं ठरींव बेतावर येतात. तो मनुष्य पूर्वीं जर मांसाहारी असेल, तर अशी शरीराची शुद्धि झाल्यावर त्यानें तो आहार अगदीं वर्ज्य करावा, व पूर्ण शाकाहारी बनावें. तो साधा शाकाहारच जर नेहमीं ठेवील, व तोही अगदीं माफक प्रमाणांत ठेवील, तर त्याच्या नाडीचे ठोके व शरीराची उष्णता हीं ठरींव मर्यादे-बाहेर केव्हांही जाणार नाहींत. मनुष्य मांसाहार करीत असतांना त्याच्या नाडीचे ठोके सामान्यपणें एका मिनिटांत जितके पडत असतील, त्यांहून, लंघनानंतर त्यानें शाकाहार सुरू केल्यास, ते किती तरी कमी पडूं लागतात.

लंघनाला सुरुवात झाल्यानंतर व लंघनाच्या प्रथमावस्थेंत सामान्यपणें जीं लक्षणें होतात, त्यांचें वर्णन आतांपर्यंत केलें. हीं लक्षणें सर्वांनाच सारखीं होतात, असें नाहीं. प्रत्येकाच्या प्रकृतिमानाप्रमाणें व विकाराच्या तीव्रतेप्रमाणें तीं कोणाच्या ठिकाणीं सर्व असतील, तर कोणाच्या ठिकाणीं त्यांतलीं कांहींमात्र असतील. आतांपर्यंत सांगितलेल्या लक्षणांपेक्षां आणखी कांहीं ज्यास्त लक्षणेंही कांहींत दिसून येतात. पण तीं विशेष महत्त्वाचीं असतात, असें नाहीं. कांहींच्या आंगावर बारीक बारीक पुरळ उठतो. कांहींना पडसें येतें, नाक वाहूं लागतें, व तोंडानें कफ पडूं लागतो. हीं लक्षणेंही आंत शुद्धीचें काम जोरानें चालू आहे, असेंच दाखवितात. लंघनांत होणारीं कोणतींही लक्षणें घेतलीं, तरी त्यांचा हा एकच अर्थ असतो. लंघनाच्या तोंडाला होणारीं सर्व लक्षणें एकदां बंद झालीं, म्हणजे, रोग्याचा विकार जर केवळ आगंतुक असेल, तर त्याची शक्ति वाढते, त्याच्या डोक्याला विलक्षण तरतरी येते, व रोजचीं ठरींव कामें पाहण्याला त्याला कांहीं कठिण वाटत नाहीं. याबद्दल मागें विवेचन

केलेलें आहेच. पण असा बाह्यतः उलट चमत्कार होण्याचें कारण काय, याचा येथें थोडा विचार करूं. कुजलेल्या अन्नाच्या विषारी घाणीचा अंमल सर्व शरीरावर बसला, म्हणजे मनुष्याच्या आंगांतील स्वाभाविक शक्ति व सर्व इंद्रियांची तरतरी यांना पुरें ग्रहण लागतें. लंघनानें शरीर-शुद्धि झाल्यावर तें ग्रहण सुटतें, व सर्व इंद्रियांचें मूळचें तेज पुन्हा चमकूं लागतें. रोगावस्थेंत मनुष्याची जी शक्ति असते, तीच लंघनांतही कायम असते. लंघनानें त्याचा अशक्तपणा मुळींच कमी होत नाहीं; म्हणजे त्याच्या शक्तींत अगदीं भर पडत नाहीं. मग होतें काय ? लंघन खरी स्थिति उघडकीस आणतें. तें असें दाखवून देतें कीं, आजारी मनुष्य हा अशक्तच असतो, हा सिद्धान्त खरा नाहीं. आजारी मनुष्य अशक्त असलाच पाहिजे, असें नाहीं. फक्त शरीरांतील विषारी घाणीच्या अंमलानें त्याच्या ठिकाणच्या सर्व शक्ति लुल्यापांगळ्या होऊन पडलेल्या असतात. आंगीं शक्ति असून ती नसल्यासारखी झालेली असते. रोगाच्या प्रथमावस्थेंत मनुष्याच्या आंगांतील सर्व शक्ति फक्त गुंगून पडलेली असते. तिचा कोंडमारा झालेला असतो. तिला बाहेर पडण्याला जीं जीं शरीरांत द्वारें असतात, तीं तीं विषारी घाणीनें बुजून गेल्यामुळें नाइलाजानें ती जागच्या जागीं स्वस्थ बसलेली असते. लंघनानें आंतील घाण उपसून निघाली, म्हणजे तीं सर्व द्वारें खुलीं होतात. मग आंगां-तील शक्ति पुन्हा आपला स्वैरसंचार सुरू करते. लंघनांत मनुष्याला विलक्षण तरतरी व हुशारी वाटण्याचें खरें कारण हें आहे.

शरीरयंत्रांतून निघणारे त्याज्य प्रवाही पदार्थ शरीराच्या बाहेर पडण्याला तीन द्वारें असतात -मूत्रपिंड, फुफ्फुसें व त्वचा. शरीरांतील जी घाण या प्रवाही पदार्थांत विरघळण्यासारखी असते, तिचें उत्सर्जन या तीन द्वारांनीं होतें. यांपैकीं एखादें द्वार व्यंग झालें, किंवा आंतड्यांनाच कांहीं विकार झाला, किंवा मलोत्सर्जनाचा बोजा फाजील पडला, तर लंघनांत त्या द्वारानें मलाचें उत्सर्जन होईनासें होतें. मग तें कार्य तोंडावाटे सुरू होतें. तोंडां-तून कफ पडण्याला सुरवात होते. थुंकीही ज्यास्त प्रमाणांत सुटते. तिला व कफाला घाणही बरीच येत असते. नेहमीचें बंद पडलेलें द्वार कांहीं काळानें खुलें झालें, म्हणजे हें लक्षण आपोआप कमी होतें. रोग्याला

कढत पाण्यानें स्नान घातलें, किंवा त्याला घाम सुटेल, असे अन्य उपाय योजिले, तर हें कफाचें लक्षण लवकर बंद होतें.

लंघनांत नेहमींचा अन्नाचा खुराक एकदम तुटतो. असा तो तुटल्यामुळें पहिल्यानें शरीरांत बरीच अस्वस्थता सुरू होते. संवयीचा अंमल मोडेपर्यंत ही अस्वस्थता चालते. ती चालू असतांना जीं प्रथमावस्थेंत अनेक लक्षणें होतात, त्यांत कपाळ दुखणें हें बहुधा एक लक्षण असतें. हें लक्षण सर्वांच्याच ठिकाणीं असतें, असें नाहीं. कांहींच्या ठिकाणीं असतें, कांहींच्या नसतें. ज्यांच्या ठिकाणीं हें असतें, त्यांच्या डोक्याचा पुढचा भाग तेवढा दुखतो. शरीरांतील घाण उपसण्याचें काम जोरांत सुरू झालें कीं, हें लक्षण बंद पडतें. जेव्हां विकार केवळ आगंतुक स्वरूपाचा असतो, तेव्हां हा कपाळदुखीचा विकार चटकन कमी पडतो. लंघनकाळांत अशा विकारांत मेंदूला होणारा त्रास इतर इंद्रियांच्या त्रासापेक्षां पहिल्यानें व त्वरित हलका होतो. पण तोच विकार जर घरगुती स्वरूपाचा असेल, तर कपाळदुखीच्या जोडीला, डोळ्यांपुढें काजवे येणें, नाना रंगांच्या तारा दिसणें, वगैरे लक्षणें होतात. डोळ्यांला कंप सुटणें, बुबुळें गरगर फिरणें, दृष्टि उलटी होणें, किंवा व्यंग होणें, इत्यादि वाईट लक्षणें घरगुती विकार तीव्रतेला पोंचला असल्यास होऊं लागतात. लंघनांत मृत्यु येण्याचा संभव असल्यास त्या मृत्यूच्या पूर्वीं थोडा वेळ हीं लक्षणें बहुधा होऊं लागतात. हीं लक्षणें म्हणजे मृत्यूचीं पूर्वचिन्हेंच, असें समजण्यास हरकत नाहीं.

लंघनाच्या प्रथमावस्थेंत कांहीं माणसांना थोडासा बहिरेपणा येतो. कानांतही आवाज होऊं लागतो. असें लक्षण ज्याला होईल, त्यानें कढत पाण्याची पिचकारी बेतानें मारून आपले कान धुवावे. असे ते बरेच वेळा धुतल्यानंतर कानांच्या तोंडाशीं बराच मळ फुगून येतो. तो कानकोरण्यानें युक्तीनें काढल्यानंतर बहिरेपणा व कानांतील आवाज हीं लक्षणें नाहींतशीं होतात. कानांतून असा मळ पुष्कळच जर निघूं लागला, तर त्या लक्षणावरून पचनक्रियेचा बोजा नाहींसा झाल्यामुळें शरीरांत मलोत्सर्जनाचें काम किती निकडीनें चाललें आहे, हें दर्शित होतें. लंघनाला आरंभ करण्यापूर्वीं ज्यांच्या कानांना अर्धवट बहिरेपणा आलेला असतो, त्यांचा

तो विकार लंघनांत बराच ज्यास्त वाढतो. पण वर सांगितल्याप्रमाणें पिचकारीनें कान रोज घेतानें धुऊन बाहेर फुगून आलेला मळ काढून टाकल्यानंतर तो विकार कमी होतो. लंघनांत शरीरांत सांठलेल्या मळाच्या उत्सर्जनाचें काम जोरांत सुरू झालें, म्हणजे शरीराच्या प्रत्येक द्वाराचा उपयोग त्याच कामाकडे होऊं लागतो. मलोत्सर्जनाचीं नेहमींचीं जीं द्वारें असतात, त्यांच्या जोडीला डोळे, नाक, तोंड व कान हीं इंद्रियेंही काम करूं लागतात.

लंघनाची मनुष्यानें तड पोंचविली, म्हणजे त्याच्या शरीराची अगदीं नवीन रचना होते, याचा उल्लेख मागें आलाच आहे. अशी रचना झाल्याचीं लक्षणें स्पष्टपणें बाहेरही दृष्टोत्पत्तीस येतात. डोक्याचे पहिले केस गळून जाऊन त्यांच्या जागीं नवीन येऊं लागतात. दांतांवर आगंतुक खपल्या धरल्या असल्यास त्या गळून जातात. हिरड्यांवर चट्टे वगैरे पडले असल्यास तेवढा नासका भाग गळून पडतो, व त्या ठिकाणीं नवीन मांस येतें. दांतांतून पू येत असल्यास तो बंद होऊन दांत बळकट व निर्दोष होतात. कधीं कधीं हातांच्या व पायांच्या बोटांचीं जुनीं नखें निघून जाऊन त्यांच्या ठिकाणीं नवीन बळकट नखें येतात. या सर्व लक्षणांवरून असें सिद्ध होतें कीं, शरीरांतील सगळी घाण नाहींशी झाली आहे, सगळें शरीर अगदीं शुद्ध झालें आहे, शरीरांतील प्रत्येक परमाणु नवीन बनला आहे, व कोणताही विकृत किंवा नासकाकुसका भाग आतां शिल्लक राहिलेला नाहीं.

लंघनांत मनुष्याच्या शरीराला बरीच कृशता येते. लंघन सुरू झाल्या-बरोबर रोज लंघन करणाऱ्या माणसाचें वजन कमी होऊं लागतें. हा भारक्षय पहिल्या दोनतीन दिवसांत ज्यास्त होतो. पुढें तो तितका होत नाहीं. मनुष्याचें रोज वजन किती कमी होतें, हें खात्रीनें सांगतां येणार नाहीं. सर्वांना सारखा लागू पडेल असा नियम या बाबतींत घालून देतां येणार नाहीं. तरी असें सांगण्याला हरकत नाहीं कीं, सरासरीनें माण-साचें वजन रोज एक रत्तल कमी होतें. पारणें होऊन अन्नाला सुरवात झाल्याबरोबर हें वजन रोज सवाईच्या किंवा दिढीच्या प्रमाणानें भरून निघतें. म्हणून वजन कमी झाल्यानें कोणालाही धास्ती करण्याचें कारण

नाहीं. हें वजन कां कमी होतें, याची माहिती झाल्यावरही मनुष्याच्या मनाला ज्यास्त धीर येईल असें वाटतें. म्हणून या गोष्टीचा येथें थोडक्यांत विचार करूं. हा भारक्षय होण्याला दोन कारणें असतातः—१ शरीरांत खचून भरलेल्या विषारी घाणीचें उत्सर्जन. २ मांसपेशींच्या फटींतून ईश्वरी तरतुदीनें जो अन्नाचा सांठा अडचणीच्या प्रसंगाकरितां राखून ठेविलेला असतो, त्याचा मेंदूकडून व स्नायूंकडून लंघनावधींत होणारा व्यय. या दोन कारणांतही बरेंच तारतम्य आहे. दुसऱ्या कारणानें शरीराचें जितकें वजन कमी होतें, त्यापेक्षां तें पहिल्या कारणानें किती तरी ज्यास्त होतें. त्या मानानें दुसऱ्या कारणामुळें कमी झालेलें वजन कांहींच नाहीं, असें म्हटलें तरी चालेल.

मनुष्याला जडलेला विकार केवळ आगंतुक स्वरूपाचा असून तो दूर होण्याकरितां त्यानें लंघनाचा आश्रय केला असतां त्या लंघनकाळांत त्याला वायूचा विकार बहुधा होत नाहीं. क्वचित् प्रसंगीं वायूचा झटका आला, तर त्यावरून असें अनुमान बांधावें कीं, त्या मनुष्याच्या आंतड्यांत कोठ्यांतील विषारी घाण फारच घुसली आहे, व त्या घाणीच्या विषाची बाधा आंतड्यांना होऊन त्यानें तीं गुंगून गेलीं आहेत, व ती घाण उपसण्याचें काम पाहिजे तेवढ्या जलदीनें होत नाहीं. हा वायूचा विकार व्हावयाचा असला, तर तो लंघनाच्या पहिल्या एकदोन दिवसांतच होतो. आणि जुन्या मळाची घाण बाहेर पडून कोठा स्वच्छ झाला, म्हणजे हें लक्षण आपोआप कमी होतें; पण विकार जर घरगुती स्वरूपाचा असेल, तर लंघनाच्यापूर्वीं, किंवा लंघन सुरू झाल्यावरही, कांहीं दिवस हा वाताचा विकार चालू राहण्याचा संभव असतो. आगंतुक विकारांत हें लक्षण होण्याला जें कारण असतें, तेंच कारण घरगुती विकारांतही तें लक्षण होण्याला असतें. दोन्ही विकारांत कारण एकच. मलोत्सर्गकारी इंद्रियांत कोठें तरी व्यंगता उत्पन्न झाल्यामुळें, किंवा स्वतां आंतड्यांना कांहीं तरी व्यंगता आल्यामुळें स्वाभाविक किंवा कृत्रिम उपायांनीं मलोत्सर्जनाचें काम नीट होईनासें होतें; व त्या कारणानें वायु बराच काळ घर धरून बसतो. असा तो घर धरून बसला, म्हणजे रोगी जरी बरा व्हावयाचा असला, तरी त्याला लवकर उतार

पडण्याची आशा नसते. अशा स्थितींत हा विकार फारच हट्टी असल्या-मुळें लंघनोपचाराला तो लवकर दाद देत नाहीं. याचें कारण एवढेंच कीं, वरगुती विकारामुळें मलोत्सर्जनाचें काम फार मंद गतीनें चालतें; त्यामुळें तें पुरें होण्याला वाजवीपेक्षां फाजील काळ लागतो. अशा स्थितींत रोग्याला उतार पडण्याला किती काळ नक्की लागेल, हें सांगणें कठिण असतें. म्हणून अशा रोग्याला धीर व दक्षता हीं विशेष असावीं लाग-तात. कारण बरेच दिवस लागल्यामुळें रोगी हताश होण्याचा, व नैस-र्गिक उपचारांवरील त्याची श्रद्धा उडण्याचा संभव बराच असतो. तो हताश होऊन त्याची नैसर्गिक उपचारांवरील श्रद्धा एकदां नाहींशी झाली, म्हणजे अन्न व औषध यांचा आश्रय करण्याची बुद्धि त्याला बहुधा होते. अशी जर बुद्धि त्याला झाली, तर त्याचा शेवट पूर्वीं जो अनिश्चित असतो, तो अगदीं निश्चित होतो; म्हणजे त्याच्या जिवाला खात्रीनेंच धक्का पोंचतो. रोगी व वैद्य यांनीं यावरून एकच गोष्ट लक्षांत ठेवावयाची आहे. ती हीच कीं, या देहांतील इंद्रियांची काम करण्याची शक्ति कितीही असली, तरी तिला मर्यादा ही आहेच. त्या मर्यादेंत शक्य तितकें काम करण्याला त्यांच्याकडून कधींही कसर होत नाहीं. पण त्यांच्यावर मर्या-देच्या बाहेर कामाचा बोजा बसला कीं, तेथें धास्ती व कदाचित् मृत्यु हीं आलींच. अशा वेळीं तरणोपाय जर असेल, तर तो नैसर्गिक पद्ध-तीची कास घट्ट धरण्यांतच असतो. अन्नाचा व औषधांचा आश्रय करण्यांत खरी व निश्चित धास्ती असते.

औषधांच्या बळावर मनुष्याची बिघडलेली प्रकृति ताळ्यावर आण-ण्याची खटपट करणारें जें वैद्यशास्त्र त्याचा सगळा भर बाह्य लक्षणांवर असतो. तें निरनिराळ्या लक्षणांचे निरनिराळे वर्ग पाडतें; व त्या लक्षणां-वरून रोगाचे प्रकारही भिन्न भिन्न मानतें. पण नैसर्गिक उपचारपद्धति किंवा लंघनोपचारपद्धति रोग एकच मानते. रोग एकच, त्याचें कारण एकच व त्यावर उपचारही एकच. ही पद्धति लक्षणें अगदीं गौण मानते. रोगाचें मूळ कारण दूर केलें, म्हणजे लक्षणें आपोआप नाहींतशीं होतात. झाडाचें मूळ तोडलें म्हणजे तें झाड आपोआप मरतें. त्याचा विस्तार मारण्याला मग निराळी खटपट करावी लागत नाहीं. हाच न्याय येथें

लागू आहे. असें जरी आहे तरी ही पद्धति रोगाचीं फक्त दोन स्वरूपें किंवा अवस्था मानते. याचें विवेचन मागें या लेखमालेंत आलेलें आहे. तेथें या दोन स्वरूपांना किंवा अवस्थांना आगंतुक विकार व घरगुती विकार, अशीं नांवें दिलेलीं आहेत. आतां वाचकांचें स्मरण ताजें करण्याकरितां त्या अवस्थांचा येथें पुनरुल्लेख करूं.

१. कधीं कधीं प्रकृतीला जडलेल्या विकाराचें स्वरूप असें असतें कीं, अंतरिंद्रियांपैकीं कोणत्याही इंद्रियाला धक्का पोंचलेला नसतो. तें अगदीं शाबूद असतें. त्यांत वैगुण्य किंवा व्यंगता मुळींच नसते. पण कोठयांत, रक्तांत, आंतडयांत किंवा शरीराच्या सर्व अंतर्भागांत फाजील झालेल्या अन्नाची विषारी घाण खचून भरल्यामुळें त्या अंतरिंद्रियांना आपापले व्यापार चालविण्याला व्यत्यय येतो. अशी जेव्हां शरीरांत स्थिति होते, तेव्हां त्या विकाराला ' आगंतुक विकार ' असें नांव दिलेलें आहे. हा विकार लंघनानें तेव्हांच वठणीला येतो. लंघन यशस्वी होईल कीं नाहीं, ही शंका या विकारांत अगदीं येण्याचें कारण नाहीं. लंघनाला सुरवात झाल्यापासूनच किंवा लंघनाची पूर्व तयारी सुरू झाल्यापासूनच हा विकार कमी होऊं लागतो. तो कमी होऊं लागला, म्हणजे सरळ उतारालाच लागतो.

२. दुसरी अवस्था घरगुती विकाराची. या विकारांत कोणत्या तरी अंतरिंद्रियाला धक्का पोंचलेला असतो, किंवा व्यंगता आलेली असते. कोणतेंही इंद्रिय एकदां जायबंदी झालें, म्हणजे तो विकार असाध्यकोटींत जातो. पण त्यांतही दोन प्रकार होतात.–पूर्ण वैगुण्य व अर्धवट वैगुण्य. जेव्हां इंद्रियाला अर्धवट वैगुण्य असतें, तेव्हां त्या इंद्रियाचा व्यापार जेमतेम चालू असतो. अगदींच बंद पडत नाहीं. पण याचा परिणाम असा होतो कीं, त्याच्या कामाचा अर्धवट बोजा इतर इंद्रियांवर पडतो. त्यामुळें एकंदर शरीरांत चालणाऱ्या व्यापारांवर त्याचा परिणाम होतो. सगळ्या इंद्रियांची धांदल उडते, व एकंदरींत घोंटाळा माजतो. अशी स्थिति झाल्यास लंघनांत बरींच त्रासदायक लक्षणें होऊं लागतात. कदाचित् असेंही होतें कीं, हा शरीरव्यापारांत माजलेला घोंटाळा केव्हांच ठाकठिकीवर येत नाहीं. तथापि इंद्रियाचें वैगुण्य जर अगदीं विकोपाला

गेलेलें नसेल, तें ताळ्यावर येणें जर शक्य असेल, व लंघनानें साधारण बरें वाटल्यावरही जर मनुष्य नेहमीं जपून वागेल, तर हा विकार बरा होणार नाहीं, असें नाहीं. म्हणजे अर्धवट वैगुण्य हें कष्टसाध्य आहे.

कोणत्याही इंद्रियाचें वैगुण्य विकोपाला गेलें, म्हणजे तें इंद्रिय आपला व्यापार चालविण्याला पूर्णपणें असमर्थ होतें. त्याचा व्यापार मग सर्वस्वीं बंद पडतो. हें पूर्ण वैगुण्य. हें अगदींच असाध्य कोटींत पडतें. या विकारांत रोगी बहुधा थकतच जातो. कोणचेही उपाय त्यानें केले, तरी रोगाचें पाऊल पुढेंच पडत असतें. अशा माणसानें लंघन केलें, तरी कांहीं काळ त्याला कदाचित् बरें वाटतें. पण फिरून वाईट लक्षणें सुरू होतात. थोडें बरें वाटल्यानें कांहींशी मनुष्याला कायमचा बरेपणा वाटण्याची आशा दिसूं लागते. पण ती आशा दुराशा असते. या विकारांत गुण येण्याचा संभव अगदीं नाहीं.

तात्पर्य, आगंतुक विकारांत सृष्टिमातेच्या सांगण्याप्रमाणें चालल्यास ती केव्हांच दगा देत नाहीं. या विकारांत लंघनानें गुण अगदीं हटकून यावयाचाच. पण, केव्हांही दुरुस्त न होणारी विकलांगता जेव्हां एखाद्या अंतरिंद्रियाला आलेली असते, तेव्हां सृष्टिमाताही निरुपायानें हात टेंकते.

अपक्व अन्नाची घाण शरीरांत सांठून राहणें, हें एकच शरीर विकृत होण्याचें कारण आहे. ती फाजील अन्नाची कुसकीनासकी व विषारी घाण सरळ मार्गांनीं शरीरांतून बाहेर उपसून काढून शरीर स्वच्छ करणें, हाच तो विकार नाहींसा करण्याचा सरळ उपाय आहे. शरीराला विकार झाल्याबरोबर सृष्टिक्रमाप्रमाणें हा उपाय आपोआप सुरू होतो. लंघनानें त्याला साहाय्य होतें. अन्नानें त्याला अडथळा येऊन मूळ विकार विकोपाला जाण्याचा संभव असतो. लंघन चालू असतां केवळ पाणी पीत राहिल्यानें आंत चालू असलेल्या सफाईच्या कामाला मदतच होते. ऊन किंवा मोकळी हवा घेणें, आंग किंवा कपाळ चेपणें, शेकभाज करणें, इत्यादि बाह्योपचार लंघन चालू असतांना केले, तरी त्यांपासून अपाय न होतां उपायच होतो. पण सर्वांनीं पूर्णपणें लक्षांत ठेवावयाची एक गोष्ट आहे. ती ही कीं, रोगाचीं बाह्य लक्षणें मारीत बसल्यानें त्याचें निर्मूलन केव्हांही व्हावयाचें नाहीं. तो नाहींसा करावयाचा असेल, तर त्याच्या

मुळालाच हात घातला पाहिजे. म्हणजे त्याचें कारण नाहींसें केलें पाहिजे. रोगाचीं बाह्य लक्षणें जरी नाना प्रकारचीं असलीं, तरी दुष्ट पचन-क्रिया हेंच त्याचें मूळ कारण आहे. आणि त्या दुष्ट पचन-क्रियेमुळें शरीरांत सांठलेल्या विषारी घाणीचें उत्सर्जन करणें हाच काय तो रोगनिवारण्याचा खरा उपाय आहे. त्याला कोणताही अन्य उपाय नाहीं.

प्रकरण नववें.

लंघनाचा अवधि.

लंघनाचा अवधि नेहमीं अनिश्चित असतो. तो कोणालाही आगाऊ सांगतां येणार नाहीं. मला बरेपणा वाटण्याला, किंवा माझा विकार अगदीं नाहींसा होण्याला मला किती दिवस लंघन करावें लागेल, असें जर कोणीं विचारलें, तर त्या प्रश्नाचें नक्की उत्तर देणें कठिण आहे. लंघनाचा अवधि सर्वांचा सारखा असतो, असें नाहीं. तो प्रत्येकाचे बाबतींत निरनिराळा असणार व असतोही. रोगाचा प्रादुर्भाव झाला कीं, लंघनाला सुरवात होते; व खऱ्या भुकेचा उदय होऊन नष्ट झालेली पचन-शक्ति पुन्हा बेतावर आली कीं, त्या लंघनाचा शेवट होतो. तत्त्वतः पाहिलें, तर खऱ्या भुकेचा अवतार जोंपर्यंत झाला नाहीं, तोंपर्यंत लंघन चालू ठेविलें पाहिजे. सूर्याचा उदय झाला कीं, रात्र संपली, हें ज्याप्रमाणें निराळें सांगण्याची जरूर पडत नाहीं, त्याचप्रमाणें पचनशक्ति पुन्हा आपल्या ठिकाणावर आली, व आपली आतां काम करण्याची तयारी आहे, असें तिनें भुकेच्या तोंडानें सांगितलें कीं, शरीराला जडलेल्या विकारानें आपलें तोंड काळें केलें, हें निराळें सांगण्याची आवश्यकता नाहीं. जोंपर्यंत खरी भूक उत्पन्न झाली नाहीं, तोंपर्यंत अन्नाचा रस करून त्याचा शरीरपोषणाच्या कामीं किंवा शरीरांत होणारी झीज भरून काढण्याच्या कामीं उपयोग करण्याला कोठा अगदींच असमर्थ असतो.

शरीरयंत्र सुरळीत चालण्याला सरपणाची—अन्नाची—आवश्यकता असते.

त्या अन्नाची आंत जरूर लागली, म्हणजे भुकेच्या रूपानें आपल्याला वर्दी मिळते. अशी वर्दी आली कीं, अन्नाचा पुरवठा आपल्याला केला पाहिजे. शरीरपोषण यथास्थित व्हावें, त्या शरीराची उपासमार केव्हांही होऊं नये, यासाठीं भुकेच्या भावनेची योजना परमेश्वरानें करून ठेविली आहे. भुकेची भावना ही शरीराची उपासमार होऊं नये, म्हणून परमेश्वरानें केलेली तजवीज आहे. ही भावना प्राण्याला अगदीं स्वाभाविक असते. मूल जन्मास आलें कीं, पहिल्यानें त्याला या उपजत-भावनेची जाणीव उत्पन्न होते; व हीच भावना पहिल्यानें तें प्रकट करितें. जशी एखादी दक्ष उपमाता आपल्या ताब्यांतील मुलावर आपली मायाळू दृष्टि ठेवून त्याच्या रक्षणार्थ जपत असते, तशीच ही क्षुधेची भावना शरीराच्या पोषणासाठीं अगदीं डोळ्यांत तेल घालून बसलेली असते. खरोखर तिच्याकडे जी कामगिरी असते ती अत्यंत महत्त्वाची आहे. ती अगदीं बिनमोल आहे, असें म्हटलें तरी चालेल. कारण तिच्या कामगिरीचा प्रत्यक्ष प्राणांशीं संबंध पोंचतो. या भावनेला आपण आपल्या पापाचरणानें जर व्यभिचारी बनविलें नाहीं, तर जन्मभर ती आपली कामगिरी अगदीं शुद्ध मनानें बजाविते. पण आपण तिचें पावित्र्य भ्रष्ट करितों. आम्ही जिव्हालौल्याच्या नादीं लागल्यामुळें, आणि या भावनेचा सल्ला न घेतां खाण्याच्या वेळा अगदीं ठरवून टाकल्यामुळें हिचा शुद्धपणा कायम राहात नाहीं. मग ती नटवा वेष धारण करिते. आपल्या हृदयाची क्रिया जशी अनैच्छिक असते, म्हणजे तिची गति आपल्या इच्छेवर अवलंबून न राहतां ती आपल्या स्वाभाविक कलाप्रमाणें चालते, त्याचप्रमाणें आपल्या शरीरांत असणारी ही क्षुधेची भावना अगदीं नैसर्गिक असते. आपल्या इच्छेचा व तिचा अर्थाअर्थी कांहीं संबंध नाहीं. खरें पाहिलें असतां, ही आपल्या कोठ्याची नोकर आहे. त्याच्या आज्ञेत तिनें वागावें, अशी ईश्वराची योजना. पण आपण तिला फितुर करितों. त्यामुळें तिच्या हातून स्वामिद्रोहाचें पातक होतें. तिच्या स्वाभाविक व शुद्ध स्वरूपांत ती आपलें केव्हांच ऐकत नाहीं. आपण म्हणूं तेव्हां ती पुढें येत नाहीं, किंवा आपल्या इच्छेचा जुलमी अंमल आपण तिच्यावर कसाही गाजविला, तरी ती आपण ठरविलेल्या जेवणाच्या वेळेला प्रसन्न मनानें केव्हांही यावयाची नाहीं. पण तिचें

स्वाभाविक स्वरूप छिन्नभिन्न करून तिला एकदां नकली वेष आम्हीं चढविला, व तिच्या पायांत घुंगूर बांधिले कीं, ती आमच्या इच्छेप्रमाणें नाच सुरू करिते. आपण म्हणूं तेव्हां, किंवा तिच्या आगमनाच्या ज्या वेळा आपण ठरवून टाकल्या असतील, त्या वेळीं अगदीं मोहक वेष धारण करून थै थै करीत ती आपल्या सेवेला येऊन उभी राहते. अशा वेळीं ती जे थेर करिते, त्यांचें वर्णन काय करावें !

शरीराच्या विकृत स्थितींत खरी भूक नसतेच; आणि लंघन सुरू झाल्यावर तीनचार दिवसांत तर खोटी किंवा नकली भूकही बहुधा नाहींशी होते. शरीरांत सांठलेल्या विषारी घाणीचें जेव्हां पूर्णपणें उत्सर्जन होतें, तेव्हां खरी भूक—नकली किंवा खोटी भूक नव्हे—पुन्हा परत येते. खरी भूक ही स्वाभाविक असते; खोटी भूक ही आपल्या नांवाप्रमाणें अस्वाभाविक, बनावट किंवा नकली असते. लंघन मोडण्याचा विचार करितांना या दोन भुकांमधील अंतर फार महत्त्वाचें असतें. लंघनाचें पारणें करून आहाराला केव्हां सुरवात करावी, या प्रश्नाचें उत्तर कोणाच्याही हातचें नाहीं. तें केवळ स्वाभाविक भुकेच्या सरणीवर अवलंबून असतें. लंघनावधींत शरीराची सर्व शक्ति शरीरांतच उत्पन्न झालेलें विष मलोत्सर्गकारी इंद्रियांच्या द्वारानें बाहेर काढून त्या शरीराची शुद्धि करण्यांतच खर्च होत असते. अशा वेळीं खरी भूक परत येण्यापूर्वीं जर माणसानें कोणत्याही प्रकारचा आहार केला, तर चालू असलेल्या सफाईच्या कामांत व्याघात येतो. जिभेला आलेला पांढरेपणा व श्वासाला येणारी घाण हीं शरीरांत फाजील झालेलें अन्न कुजल्याचीं व ती कुजक्या अन्नाची घाण बाहेर उपसून टाकण्याचें काम सुरू झाल्याचीं अगदीं साधीं लक्षणें आहेत. कुजलेल्या अन्नाच्या संसर्गानें शरीरांतील झिजून निर्जीव झालेले परमाणुही कुजूं लागतात. त्या कुजक्या घाणींत मग नाना प्रकारचे जंतु उत्पन्न होतात. त्यांच्यापासूनही शरीराला मारक असें विष तयार होतें. ही सर्व प्रकारची विषारी घाण बाहेर उपसली जाऊन शरीराच्या अंतर्भागाची नवीन उभारणी करण्याची योग्य वेळ येऊन ठेपली, आतां शरीराला अन्न पोंचलें नाहीं, तर त्याला कदाचित् धक्का बसेल, असा समय आला, म्हणजे खऱ्या भुकेच्या रूपानें आपोआप

इषारा मिळतो. खऱ्या भुकेची भावना ही सृष्टिक्रमांतील एक बाब असून प्राण्यांच्या जीविताशीं तिचा फारच निकट संबंध आहे. तिची उत्पत्ति कोणत्याही प्राण्याच्या हातची नाहीं. ती केवळ परमेश्वरनिर्मित असते. या उपजत–भावनेचा इषारा आला कीं, सर्व प्राण्यांना आपोआप असें कळतें कीं, शरीराच्या पोषणाला, वाढीला व दुरुस्तीला आंत अन्नाची जरुरी आहे. अशा या भुकेचा लंघनावधींत उदय झाला कीं, जीभ स्वच्छ होते, श्वासाला मधुर वास येऊं लागतो, व एकंदर शरीराला नेहमींची स्वस्थता वाटूं लागते.

लंघन पूर्णपणें तडीला पोंचल्यानंतर जीं लक्षणें होतात, तीं अगदीं सहज ओळखतां येणारीं असतात. जीभ स्वच्छ व तांबूस होते, श्वास मधुर होतो, खोटी भूक नाहींशी होऊन तिच्या जागीं अन्नाची खरी वांछा येऊन बसते. या खऱ्या भुकेचें स्वरूप इतकें शुद्ध असतें कीं, त्याचें वर्णनच देतां येणार नाहीं. ही भावना खरोखर अनुभवानेंच कळते. शब्दांचें सामर्थ्य बोलून चालून मर्यादित पडल्यामुळें त्यांनीं तिच्या स्वरूपाचें वर्णन कसें होणार! ज्याचा कोठा शुद्ध, स्वच्छ, ताजातवाना व जोमदार असतो, त्यालाच तिच्या निर्मल स्वरूपाची कल्पना येणार. शुद्ध, साधें व सात्त्विक अन्न या भुकेला रुचि देतें, व अशा अन्नाच्या प्रत्येक घासांत अशी कांहीं मौज वाटते कीं, यँ !

भुकेची खरी भावना उत्पन्न होईल, किंवा आंतून अन्नाची निकडीची मागणी येईल, तेव्हांच अन्न खावयाचें, असा जर माणसानें नियम ठेविला, तर आय व व्यय यांचा जम अगदीं तंतोतंत बसेल. म्हणजे शरीरांत होणारी रोजची झीज व रोजच्या अन्नाचा रस होऊन त्यापासून शरीराला येणारा नवीन तकवा, हीं सम प्रमाणांत राहतील. खरी भूक उत्पन्न होईल, तेव्हांच अन्न खावयाचें, हा नियम माणसानें ठेवणें जितकें अगत्याचें आहे, तितकेंच अन्न पोटांत जाण्यापूर्वीं त्याच्या प्रत्येक परमाणूचें उत्तम चर्वण होईल, अशी दक्षता ठेवणें हेंही अगत्याचें आहे. खाल्लेल्या अन्नाचें उत्तम चर्वण झाल्यावांचून अन्न खाण्याचा खरा हेतु केव्हांच तडीस जावयाचा नाहीं. खरी भूक मोठी विचारी असून ती शरीराचें रक्षण करण्यांत अगदीं दक्ष असते. खोटी भूक ही खाद्यपेयांना

लालचावलेली एक भयंकर राक्षसी असून ती परिणामीं शरीराचा घात करिते. खऱ्या भुकेची भावना पहिल्यानें तोंडांत उत्पन्न होते; त्या वेळीं तोंडाला कांहीं विलक्षण रुचि येते. जे पदार्थ शरीराला पथ्यकर व पचनाला हलके असतात, तेच खाल्ल्यानें या खऱ्या भुकेचें समाधान होतें. खोट्या भुकेला अरबटचरबट कांहीं जरी खाणें मिळालें, जे पदार्थ तामस आहेत, पचनाला जड आहेत, ते जरी मिळाले, तरी ती शांत होते.

लंघन पूर्ण झाल्यानंतर खऱ्या भुकेचा उदय आपोआप होतो. तो झाल्याचें मुख्य लक्षण म्हटलें, म्हणजे तोंडाला खरी चव येते. अशा वेळीं घ्राणेंद्रियही अत्यंत निर्दोष होतें. स्वाभाविक परमेश्वरी योजना अशी असते कीं, जे पदार्थ रुचीला व घ्राणाला—निर्दुष्ट रुचीला व घ्राणाला—प्रिय असतात, तेच शरीराला पथ्यकर असतात. पशुपक्षी आपल्या अन्नाची निवड करितांना पहिल्यानें घ्राणेंद्रियाचाच उपयोग करितात; म्हणजे पुढें आलेला पदार्थ खाण्यापूर्वी पहिल्यानें हुंगून पाहतात, हें पुष्कळांच्या अवलोकनांत असेलच. पण सुधारलेल्या मनुष्यानें आपलें रसनेंद्रिय व घ्राणेंद्रिय हीं इतकीं दुष्ट, चावट व अपवित्र केलेलीं असतात कीं, शरीराला जे पदार्थ पथ्यकर असतात, ते पसंत करण्याची त्यांची ईश्वरदत्त शक्ति अगदीं नष्ट झालेली असते. निर्मल कोठ्याला जे पदार्थ प्रिय व पथ्यकर असतात, तेच पदार्थ दुष्ट रुचीला व घ्राणाला नेमके अप्रिय वाटूं लागतात. हल्लींच्या काळांत बहुतेक माणसांच्या रुचीची व घ्राणांची अगदीं दुर्दशा उडालेली आहे. त्यामुळें शरीरांचीही पक्की दुर्दशा होऊन तीं रोगांचीं आगरें बनलेलीं आहेत. तात्पर्य, लंघनाचा काल पुरा झाला, हें जसें खऱ्या भुकेच्या आगमनानें समजतें, तसेंच तोंडाला आलेली खरी चव व घ्राणाची परत आलेली स्वाभाविक शक्ति यांवरून तें समजतें. लंघनानें शरीरशुद्धि झाल्यानंतर तहानेचें स्वरूपही शुद्ध बनतें. शरीराला अन्नाचें फाजील उत्तेजन झाल्यामुळें जी तहान लागते, ती रोगट तहान होय. पोटांत औषधांचा मारा फाजील झाला, म्हणजे तीं औषधें शरीरांतील प्रवाही द्रव्यें शोषून घेतात. अशा वेळीं त्या द्रव्यांची वाण भरून काढण्याकरितां फाजील पाणी पिण्याची मनुष्याला इच्छा होते. ही तहानसुद्धां खरी तहान नव्हे. ही विकृतच होय. खरी रुचि तोंडांत उत्पन्न

झाली असतां आपण जें अन्न खातों, त्याचें पचन होतांना शरीरांतील प्रवाही द्रव्यांचा कांहींसा क्षय होतो; तो क्षय चटकन भरून निघावा लागतो. तो निघावा, म्हणून तहानेच्या रूपानें आंतून पाण्याची मागणी होते. ती मागणी हेंच तहानेचें खरें स्वरूप होय. जो मनुष्य खऱ्या भुकेची-खोट्या, विकृत किंवा रोगट भुकेची नव्हे-हाक येईल तेव्हांच बेतानें किंवा भूक राखून खातो, खरी तहान-अन्नाच्या फाजील उत्तेजनानें पडलेली कोरड नव्हे-लागेल, तेव्हांच जो शुद्ध, हलकें व निर्मल पाणी पितो, अन्नाची निवड करितांना रुचीच्या व घ्राणेंद्रियाच्या सांगण्याला जो नेहमीं मान वांकवितो, व जो अन्न अगदीं सावकाश चावून चावून खातो, त्याच्या वाटेस रोग कधींच जाणार नाहीं, हें अगदीं निश्चित आहे.

लंघन पुरें झालें, म्हणजे शरीर आपल्या स्वाभाविक स्वास्थ्याच्या पदावर आरूढ होतें. अशा वेळीं आपले नेहमींचे व्यवसाय चालविण्यांत जी कांहीं गंमत, मौज, हुशारी व तरतरी वाटते, तिचें वर्णन करितां येणार नाहीं. तशी हुशारी व चलाखी इतर वेळीं मनुष्याच्या केव्हांच अनुभवास येत नाहीं. या स्थितींत खरी भूक लागत असल्यामुळें सात्त्विक, हलका व मित आहार करण्यांतही खरा आनंद काय असतो, याचा पुरा अनुभव येतो. खाण्याची खरी मजा या वेळीं समजते. खोटी भूक असतांना अरबटचरबट तामसी पदार्थ खातांना जो बनावट आनंद वाटतो, तो या शुद्ध आनंदापुढें अगदीं तुच्छ होय.

लंघनाची खरी दृष्टि खऱ्या भुकेवर असावी. कारण खरी भूक ही देहाच्या रक्षणाकरितां परमेश्वरानें केलेली विशेष योजना आहे. या योजनेची जो भक्तिपुरःसर आराधना करितो, त्याच्यापुढें आरोग्य सदा हात जोडून उभें राहतें. ‘ ज्यानें विठ्ठलमात्रा घ्यावी, त्यानें पथ्यें सांभाळावीं, ’ असा इषारा श्रीतुकाराममहाराजांनीं जो भक्तिमार्गी माणसाला दिला आहे, तोच इषारा खऱ्या भुकेची आराधना करणारानेंही लक्षांत बाळगला पाहिजे. त्यानें मनोनिग्रह, दीर्घ प्रयत्न व सारासारविचार यांची कास अगदीं बळकट धरली पाहिजे. या खऱ्या भुकेच्या परमेश्वरी नियमाला जो पायांखालीं तुडवितो, त्याला जन्मठेपेचीच शिक्षा होते.

एकंदरींत सार एवढेंच कीं, लंघनाच्या अवधीचा निर्णय निश्चयानें

कोणालाच करितां येणार नाहीं. प्रत्येकाचे बाबतींत तो अवधि निराळा असतो, हें प्रत्येकानें नीट लक्षांत बाळगावें. प्रत्येक रोग्याची अवस्था निराळी असल्यामुळें त्याच्या लंघनकालाची मर्यादाही त्या अवस्थेला अनुसरून निराळीच असणार. मनुष्याच्या शरीराची बिघडलेली घडी ठरींव कालमर्यादेंत पुन्हा नीट केव्हांच बसणार नाहीं. अनेक वर्षे खाण्यापिण्यांत किंवा आहारविहारांत अत्याचार मनुष्याचे हातून जेव्हां होतात, व त्यांत औषधांच्या विलक्षण माऱ्याची जेव्हां भर पडते, तेव्हांच रोग आपलें ठाणें त्याच्या शरीरांत कायमचें देतो. सारांश, रोग हें अनेक दिवसांच्या, किंबहुना वर्षांच्या पापांचें फळ असतें. ही गोष्ट मनुष्याच्या लक्षांत येत नाहीं. यामुळें रोग झाल्याबरोबर आपली प्रकृति लवकर सुधारावी, अशी आतुरता त्याला सुटते. पण त्यानें असा विचार केला पाहिजे कीं, अनेक दिवसांच्या किंवा वर्षांच्या आपल्या पापांनीं जे विषारी वृक्ष आपण आपल्या शरीरांत रुजूं व फोफावूं दिले, त्यांचें निर्मूलन करण्याचें काम प्रकृतीला थोडयाशा आठवडयांत किंवा महिन्यांत कसें करितां येणार बरें? म्हणून प्रकृति सुधारण्याला जरी बराच अवधि लागला, तरी माणसानें अधीर होऊं नये. सृष्टिक्रमाला त्यानें पूर्ण सवड द्यावी. तो आपलें काम योग्य अवधींत करीलच करील.

आतांपर्यंत जें लंघनावधीसंबंधानें विवेचन केलें, त्याचा निष्कर्ष असा निघतोः तत्त्वतः पाहिलें, तर लंघनाचा अवधि केवळ खऱ्या भुकेवर अवलंबून असतो. जोंपर्यंत क्षुधा नाहीं, अन्नाची खरी इच्छा नाहीं, तोंडाला रुचि नाहीं, तोंपर्यंत लंघन करावयाचें. खरी भूक जाग्यावर आली, कीं लंघनाचा काल संपला. बिघडलेल्या पचनेंद्रियांची घडी पुन्हा नीट बसली, भुकेच्या–खऱ्या भुकेच्या–रूपानें अन्न पचविण्याची त्यांची तयारी दिसूं लागली, अन्नाची आतां आंत जरूर आहे, असा त्यांच्या-कडून स्पष्ट व असंदिग्ध इषारा आला कीं, लंघनाचा अवधि संपला. या अवधीची मर्यादा प्रत्येक रोग्याच्या बाबतींत निरनिराळी असते. लंघनावधीची एकच मर्यादा सर्वांना सारखी लागू पडणार नाहीं.

तथापि व्यवहारांत हें तत्त्व नेहमींच अनुसरतां येतें, अशांतला भाग नाहीं. त्याला अनेक अडचणी असतात. मात्र तीव्र ज्वराचे बाबतीं

या तत्त्वाचें अनुसरण पूर्णपणें करितां येतें. ज्वराचें उपशमन होतांच भुकेचाही उदय होतो. म्हणून विशेषतः ज्वराचे बाबतींत जोंपर्यंत अन्नद्वेष कायम आहे, तोंपर्यंत-म्हणजे खरी भूक लागेपर्यंत-लंघनाची तड खुशाल पोंचवावी. त्याचप्रमाणें कोणत्याही आगंतुक विकारांत दीर्घ लंघन करण्यास कोणताही प्रत्यवाय नाहीं. त्यांत चिंतेला कोणतेंच कारण नसतें. कारण लंघनाची मर्यादा संपली, आतां अन्न खाल्लें पाहिजे, नाहीं खाल्लें, तर शरीराला अपाय होईल, असा इषारा खरी क्षुधा आपोआप देते. मग भीतीला कारण कोठें आहे? बरें, आगंतुक विकारांत लंघनाचे वेळीं त्रासदायक अशीं कोणतींच लक्षणें होत नाहींत. खरें पाहिलें असतां, लंघनाला आरंभ करून दोनतीन दिवस झाले, त्या कालांत होणारा त्रास कमी झाला, व तीन दिवसांनंतर क्षुधा नाहींशी होते, त्याप्रमाणें ती झाली, म्हणजे कोणत्याही विकारांत लंघनाची तड पोंचविण्यास हरकत नाहीं. लंघनापासून पुढें त्रासच जर होत नाहीं, तर तें लंघन पुढें चालविण्यास कोणती हरकत आहे? लंघनकालांत शरीराची उपासमार होऊं नये, म्हणून मांसपेशींच्या फटींतून ईश्वरी योजनेनें अन्नाचा संग्रह केलेला असतो, असें मागें सांगितलें आहे. आणीबाणीच्या प्रसंगाकरितां हा जो अन्नसंग्रह असतो, त्यावर लंघनकालांत, किंवा दुसऱ्या कोणत्याही आपत्तींत शरीराचें पोषण होत असतें. मेंदू व स्नायु यांचें पोषण होण्याला लंघनकालांत किंवा अशाच दुसऱ्या आपत्तींत हाच संग्रह उपयोगीं पडतो. हा संग्रह जोंपर्यंत कायम आहे,-आणि कोणत्याही विकारांत खरी भूक लागेपर्यंत हा संग्रह पुरावा, अशी ईश्वरी योजना आहे,-तोंपर्यंत उपासमारीनें मृत्यु येण्याची धास्ती बाळगण्याचें कांहीं कारण नाहीं. शरीराचा नुसता सांपळा होईपर्यंत लंघनांत उपासमारीनें मृत्यु येण्याचें मुळींच भय नाहीं. केवळ अस्थि व चर्म राहतील, तेव्हांच उपासमारीनें मृत्यु येतो. तशी स्थिति येण्यापूर्वीं लंघनांत जर मृत्यु आला, तर तो अन्नाच्या अभावामुळें किंवा उपासमारीनें आलेला नसून अन्य कांहीं कारणानें-म्हणजे कांहीं तरी घरगुती विकार झाल्यामुळें-आलेला आहे, असें निश्चित्त जाणावें. हें जर खचित आहे, तर

लंघनांत कांहीं त्रास होत नसेल, तर आरंभलेलें लंघन निर्धास्तपणें शेवटास नेण्यास कशाची धास्ती आहे ?

दीर्घ लंघनाची आवश्यकता विशेषेंकरून हट्टी विकारांत—संधिवात, आमांश, व्रण, यकृद्विकार, दमा अशा विकारांत—फार असते. लंघनाची तड पोंचविल्यावांचून अशा हट्टी विकारांचें निर्मूलन व्हावयाचें नाहीं. अशा आंगीं मुरलेल्या विकाराकरितां लंघनाला सुरवात केली असतां दोनतीन दिवसांनंतर क्षुधा जी एकदां नाहींशी होते, तिचें पुनरागमन होण्याला कित्येक आठवडे किंवा महिनेही लागतात. तत्त्वतः पाहिलें, तर अशा वेळीं जी स्थिति असते, तीवरून लंघनाची तड पोंचविणेंच जरूर असतें. जिभेचा पांढरेपणा जाऊन ती आपल्या स्वाभाविक तांबूस रंगावर येईपर्यंत, श्वासाची दुर्गंधी जाऊन त्याला मधुर वास येईपर्यंत व खऱ्या भुकेचा पुन्हा उदय होईपर्यंत अशा वेळीं वस्तुतः लंघन चालविलें पाहिजे. पण असें निर्वाणीचें लंघन करावयाचें असेल, तर तें पुष्कळ वेळा कोणा तरी तज्ज्ञाचे नजरेखालींच करणें विशेष इष्ट असतें. त्याचप्रमाणें अशा लंघनाचे वेळीं पाठीमागें कामाचा वगैरे कसलाही त्रास उपयोगाचा नाहीं. अगदीं मोकळेपणा—शरीराचा व मनाचा मोकळेपणा—असावा लागतो. परमेश्वराची किंवा निसर्गाची आज्ञा होईल, तेव्हांच लंघन मोडावयाचें, अशा निश्चयानें सुरू केलेल्या लंघनाची कालमर्यादा साधारणपणें तीनपासून सहा आठवडेपर्यंत असते. पुष्कळांत पुष्कळ म्हणजे ९२ दिवस लंघन केल्याचें एक उदाहरण व ७२ दिवस लंघन केल्याचें दुसरें एक उदाहरण लंघानावरील अमेरिकन ग्रंथांत प्रस्तुत लेखकाचे वाचनांत आहे. तीस किंवा चाळीस दिवसांचीं लंघनें अमेरिकेंत तरी अगदीं सामान्य होऊन बसलीं आहेत. लंघनावर ज्यांची श्रद्धा बसली आहे, अशीं माणसें अमेरिकेंत इतक्या अवधीचीं लंघनें आपले विकार घालविण्याकरितां नेहमीं बिनधोक व निःशंकपणें करितात, असें अनेक ग्रंथांत सांगितलें आहे. शरीरशुद्धि करण्याचे कामीं या दीर्घ लंघनासारखें गुणकारी दुसरें कांहीं नाहीं. अशा दीर्घ लंघनानें शरीराची पूर्ण सफाई होऊन त्याची रचना अगदींच नवी होते. नवा जोम, नवा उत्साह त्यांत पूर्णपणें संचरूं लागतो. शरीराच्या सर्व अवयवांत चैतन्य स्वैरपणें खेळूं लागतें. असें

जरी हें दीर्घ लंघन सर्व बाजूंनीं दिव्य आहे, तरी तें पार पाडण्यासारखें ज्याच्या आंगीं त्राण असेल, ज्याच्या ठिकाणीं निश्चय असेल, मनोनिग्रह असेल, हिय्या असेल, त्यानेंच त्याच्या भानगडींत पडावें. इतरांनीं लघु लंघनें किंवा तुटक लंघनें करावीं, हें श्रेयस्कर आहे. या लंघनाची माहिती खालीं दिली आहे.

लघु लंघन म्हणजे तीन, पांच, सात, दहा किंवा फार तर बारा दिवसांचें लंघन. कोणताही विकार दुःसाध्य कोटीला पोंचल्यावांचून दीर्घ लंघनाची तितकी आवश्यकता नाहीं. हट्टी किंवा दुःसाध्य विकारांतच त्याचा खरा उपयोग असतो. लघु लंघनें सामान्यपणें कोणालाही केव्हांही करण्यास हरकत नाहीं. त्यांत धोका कांहीं नाहीं. कोणा तज्ज्ञ माणसाच्या सल्ल्याचीही त्याला आवश्यकता नाहीं. सात किंवा दहा दिवस पाण्यावर काढल्यानंतर पुढें जिभेचा पांढरेपणा जाईपर्यंत नुसत्या फळांवर किंवा दूधपाण्यावर राहावें. म्हणजे इष्ट तो कार्यभाग साधतो. साधारण क्षुधामांद्य आलें, थोडासा अन्नद्वेष झाला, किंवा कपाळदुखीसारखे बारीकसारीक विकार उत्पन्न झाले, तर तीन किंवा चार दिवसांचें लंघन करावें. त्यानें कल्पनातीत कार्यभाग होईल.

लंघनावधीसंबंधानें एका लंघनचिकित्सकानें पुढील उद्गार काढिले आहेत. तो म्हणतो, “ लंघनाच्या अवधीचा प्रश्न लंघन करणाराच्या आहारविहाराच्या संवयींवर अवलंबून असतो. जो मनुष्य विशेष खादाड आहे, दिवसांतून तीनदां किंवा चारदां जो खचून खातो, ज्याची राहणी बेताल, स्वैर, अनियमित किंवा अव्यवस्थित आहे, व आपले विकार घालविण्याकरितां तीव्र औषधांचा आपल्या कोठ्यावर ज्यानें अविचारानें मारा केलेला आहे, त्याची प्रकृति लंघनानें ताळ्यावर येण्याला तीन महिन्यांपेक्षां कमी मुदत पुरणार नाहीं. या तीन महिन्यांच्या अवधींत त्यानें सात सात दिवसांचीं तीन लघु लंघनें करावीं. एक सप्तक लघु लंघन झाल्यानंतर तीन आठवडे फळांवर, किंवा दूधपाण्यावर, किंवा फार तर अगदीं हलक्या मिताहारावर काढावे. म्हणजे प्रत्येक महिन्याला सात दिवस लंघन करावें, व त्या महिन्याचे बाकीचे २१ दिवस नुसत्या फलाहारावर, दुग्धाहारावर, किंवा अगदीं हलक्या मिताहारावर

काढावे. असें तीन महिने करावें. या अवधींत मोकळ्या हवेवर चांगला व्यायाम करण्याचाही क्रम ठेवावा. ' एनिमा ' सोडूं नये.

साध्या अपचनाचें निर्मूल न होण्यास तीन दिवसांचें लंघन पुरे आहे. जे एकभुक्त करणारे आहेत, त्यांनीं दर महिन्याचे शेवटीं दोन दिवस लंघन करण्याचा क्रम जर पाळला, तर कोणताही विकार त्यांच्यापासून चार पावलें नेहमीं दूरच राहील. मात्र त्यांनीं तामस आहारापासून दूर राहिलें पाहिजे. कोणताही तळलेला पदार्थ, मसालेदार पदार्थ हे वर्ज्य केले पाहिजेत. त्याचप्रमाणें मादक पदार्थांना, चहा, बुंद, कोको इत्यादि छानदार व उत्तेजक पेयांना स्पर्श करितां कामा नये. तंबाखूचें कोणत्याही स्वरूपांत सेवन त्यानें करितां उपयोगी नाहीं. असें ज्याच्याकडून कडकडीत आचरण होईल, त्याच्या हातून मिताहाराच्या तत्त्वाचें प्रसंगीं थोडेंसें उल्लंघन झालें, तरी त्याला तें बाधक होणार नाहीं. मिताहारापेक्षां लंघन फारच सोपें असतें. दिवसांतून फक्त एक वेळ भोजन व महिन्याच्या शेवटीं दोन दिवस लंघन (म्हणजे आमच्या महिन्यांतल्या दोन एकादशा आल्या) ही योजना मोठी शहाणपणाची आहे. नेहमीं आत्मनिग्रह करण्याच्या अवघड कामापेक्षां सामान्य माणसाला ही ज्यास्त व्यवहार्यही आहे. "

कोणताही विकार अंगांत फार दिवस मुरला आहे, पण लंघनाची तड पोंचविण्याला सवड किंवा हिय्या नाहीं, अशा वेळीं वर सांगितल्याप्रमाणें जर अनेक लघु लंघनें तुटकपणें केलीं, तर त्यांचा उपयोग फारच चांगला होतो. अशा स्थितींत अनेक लघु लंघनें करणें हाच उत्तम व शहाणपणाचा मार्ग आहे. हा क्रम पुष्कळ वेळा फारच हितकर, सोईस्कर व सुखावह होतो; इतकेंच नव्हे, तर दीर्घ लंघनाच्या भानगडींत पडण्यापेक्षां हाच मार्ग अनेक बाजूंनीं विचार करितां श्रेयस्कर होय.

लंघनोपचाराचा प्रयोग एकदम करण्याला जर एखाद्या माणसाचें मन घेत नसेल, तर त्यानें त्याचें अवलंबन अगदीं धीरे धीरे करावें. ' अल्पारंभः क्षेमकरः, ' हें तत्त्व मोठें सोईचें व शहाणपणाचें आहे. धीरे धीरे म्हणजे कसें ? असें:—एक दिवस लंघन करावें; पुढें दोन किंवा तीन दिवस दुधावर, किंवा फळांवर, किंवा फार तर अगदीं हलक्या

व परिमित अन्नावर राहावें. नंतर पुनः दोन दिवस लंघन करावें; पुढें चार किंवा सहा दिवस दूध, फळें किंवा अगदीं हलकें अन्न यांवर काढावे. नंतर तीन दिवस लंघन करावें; व सहा किंवा नऊ दिवस दुग्धाहार, फलाहार किंवा लघु असा धान्याहार करावा. अशा रीतीनें धीर चेपीत चेपीत सात किंवा दहा दिवसांचें लंघन आपल्या हातून होईपर्यंत असा क्रम चालवावा. इतकी मजल पोंचेपर्यंत लंघनाचा पूर्ण परिचय माणसाला होतो. त्याचीं सगळीं लक्षणें व स्थित्यंतरें त्याला ठाऊक होतात; व लंघनाचा बाऊ वाटेनासा होतो.

तात्पर्य, लघुलंघनें तुटकपणें करणें, याचा अर्थ असा कीं, लंघनाला एका दिवसापासून आरंभ करून तें क्रमानें सात किंवा दहा दिवसपर्यंत पोंचविणें; जितके दिवस लंघन केलें असेल, त्यांच्या दुप्पट किंवा तिप्पट दिवस मध्यंतरीं दुधावर, किंवा नुसत्या फळांवर किंवा अगदीं हलक्या धान्याहारावर राहावयाचें व पुनः लंघन करावयाचें; पुनः दुप्पट किंवा तिप्पट दिवस वर सांगितल्याप्रमाणें आहार करावयाचा. असा क्रम चालवावयाचा. अशा तुटक लंघनानें फायदा चांगला होतो. तें करण्याला जडही जात नाहीं.

तुटक लंघन सुरू असतां आहारकालांतही रोज एक, किंवा दोन वेळ बस्ती घेतलाच पाहिजे. तो सोडून चालावयाचें नाहीं. बस्तीविधि हें लंघनाचिकित्सेचें पालूपदच आहे.

प्रकरण दहावें.

पारणें.

सुरी सोन्याची असली, तरी ती उरांत खुपसून घेणें कांहीं चांगलें नाहीं. किंवा ऊस गोड लागला, म्हणून तो मुळासकट खाणें शहाणपणाचें नव्हे. त्याचप्रमाणें लंघन कितीही चांगलें असलें, तरी त्याचा उपयोग बेतानें व युक्तीनेंच केला पाहिजे. 'घे सुरी नी घाल उरीं'

असें करणें केव्हांच हितावह नसतें. उगीच मौजेखातर लंघन करणें बरें नाहीं. प्रकृतीला कोणतीही विकृति झाली असेल, तेव्हांच लंघन करणें उक्त आहे; आणि त्या वेळींसुद्धां शास्त्रोक्त रीतीनेंच त्याचें अवलंबन केलें पाहिजे. वेड्यासारखें उगीच अविचारानें केलेलें लंघन, एक आठवड्याची तरी पूर्व तयारी असल्यावांचून केलेलें दीर्घ लंघन, कोणा तरी तज्ज्ञाचें साहाय्य नसतां केलेलें दीर्घ लंघन, किंवा कांहीं विकार नसतां उगीच गंमतीनें केलेलें लंघन हीं निषिद्ध आहेत, हें नीट लक्षांत ठेवावें. मनुष्याला रोग झाला असतां त्याचीं लक्षणें बाहेर दिसूं लागतात; पण हीं जीं बाहेर लक्षणें दिसतात, त्यांहून तीव्रतर लक्षणें कधीं कधीं शरीराच्या अंतर्भागांत बीजरूपानें असतात. त्यांचें ज्ञान बाहेरून आपणांला होत नाहीं. म्हणजे आंतील कोणतें तरी इंद्रिय व्यंग किंवा जायबंदी झालेलें असतें, व तें बाहेरून कांहीं समजण्यांत येत नाहीं. पण लंघनाला सुरवात झाल्याबरोबर ही स्थिति तेव्हांच उघडकीस येते. रोगाचीं लक्षणें तीव्रतर होतात. अशा वेळीं लंघनाचा उपयोग फार जपूनच केला पाहिजे. सल्लामसलत देण्याला अशा स्थितींत जर कोणी अनुभविक तज्ज्ञ मिळाला, तर फार चांगलें. तसा न मिळाल्यास दीर्घ लंघन करण्याच्या भानगडींत रोग्यानें पडूं नये, हें चांगलें. बेतानें लघु लंघनाचा आश्रय केल्यानें बराच फायदा झाल्यावांचून राहणार नाहीं. विकाराचें स्वरूप ज्या वेळीं केवळ आगंतुक असतें, त्या वेळीं रोग्यानें स्वतां आपल्या बळावर जरी लंघनाचा आश्रय केला, तरी त्याचा हेतु सरळपणें सफळ झाल्यावांचून रहावयाचा नाहीं. कारण आगंतुक विकारांत कोणतीच भानगड उत्पन्न होण्याचा संभव नसतो. पण अशा रोग्यालाही आरंभलेल्या लंघनाचें पारणें करण्याचें काम तितक्या सहज रीतीनें सहसा साधावयाचें नाहीं. म्हणून पारणें करण्याचा प्रश्न मोठा महत्त्वाचा आहे. लंघन संपल्यानंतर खाण्यापिण्याचा बेत कसा ठेवावा, व्यायामाची काय तजवीज करावी, आरोग्यविषयक दक्षता कोणत्या कोणत्या बाळगाव्या, इत्यादि गोष्टींचें यथोचित विवेचन करणें फार अगत्याचें आहे.

कांहीं मनुष्यांचें एखादें अंतरिंद्रिय थोडेंसें व्यंग असतें. या वैगुण्यामुळें त्याला (त्या व्यंगेंद्रियाला) आपल्या कामाचा भार पूर्णपणें

उचलतां येत नाहीं. त्यामुळें इतर इंद्रियांवर ज्यास्त बोजा पडतो. म्हणून त्यांच्याकडूनही नीटसें काम होत नाहीं. या सगळ्याचा परिणाम असा होतो कीं, व्यंगेंद्रिय माणसाच्या कोठ्यांत अपक्व व कुजलेल्या अन्नाची विषारी घाण वेसुमार तुंबून राहते. दारूनें भरलेल्या कोठारासारखीच अशा मनुष्याच्या कोठ्याची अवस्था असते. दारूच्या कोठारांत एक अग्नीची ठिणगी पडल्याबरोबर ज्याप्रमाणें एकदम भडका होतो, त्याप्रमाणें या माणसाच्या हातून जरा कोठें अविचाराची वागणूक झाल्याबरोबर प्रकृतीचा कांटा एकदम ढांसळतो. असा मनुष्य लंघनाचा पुरस्कर्ता असल्यास तो कांहीं पूर्वतयारी न करितां किंवा कोणाच्याही सल्लामसलतीचा आधार नसतां एकदम लंघनाला हात घालतो. लंघन सुरू झाल्याबरोबर सृष्टिक्रमानुसार शरीरांत सांठलेल्या मळाचा उत्सर्ग होण्याला आरंभ होतो. अशा वेळीं सफाईचें काम पूर्णपणें होईपर्यंत पारणें करणें कोणत्याही दृष्टीनें इष्ट नसतें. पण लंघनाचा पहिला आठवडा अशा रोग्याला फारच त्रासदायक जातो. नानातऱ्हेचीं तीव्र व असह्य लक्षणें होऊं लागतात. अशीं भयंकर लक्षणें होऊं लागलीं कीं, रोग्याला कांहीं तरी खाऊं घालावें, असा बूट निघतो. त्याप्रमाणें लागलीच कृतिही होते. तशी कृति झाल्याबरोबर यातना ज्यास्तच वाढतात. कारण, शरीरांतील अन्नाचे सर्व मार्ग शरीराच्या बाहेर फेंकून द्यावयाच्या विषारी घाणीनें अगदीं अडलेले असतात. यामुळें आंत गेलेल्या अन्नानें आगींत केवळ तेल ओतल्यासारखें होतें. या यातनांच्या भडक्यानें रोग्याचे आप्तेष्ट भयानें गांगरून जातात. रोग्याचेंही धैर्य सुटतें. अशी सगळ्यांची घाबरगुंडी उडाली कीं, सृष्टिक्रमाचा व नैसर्गिक उपचारांचा हाडवैरी जो वैद्य त्याचा धावा सुरू होतो. लक्ष्मीचे कट्टे भक्त जे वैद्यराज ते हाकेबरोबर येऊन उभे राहतात. आल्याबरोबर ते लंघनपद्धतीला चार शिव्या हांसडतात. मग आपल्या अजब गुणकारी वल्लीचा रोग्यावर प्रयोग करितात. तो प्रयोग झाल्याबरोबर अन्नानें सुरू झालेल्या अपायाची कमान ज्यास्तच चढते; आणि रोग्याला बहुधा कायमची गति मिळते. तसें झाल्यास दोषाचें सगळें खापर लंघनाचे माथीं फुटतें. जो तो लंघनाचे नांवानें खडे फोडूं लागतो. पण हा सगळा घोंटाळा केवळ

अज्ञानानें झालेला असतो, याचा विचार कोणीच करीत नाहीं. रोग्याच्या कोठ्याची कोणती अवस्था झालेली आहे, लंघन सुरू झाल्याबरोबर शरीरांत कोणता व्यापार जोरानें सुरू झाला आहे, याचें ज्ञान असेल, तर लंघनांत सुरू झालेलीं भयंकर लक्षणें अगदीं स्वाभाविक आहेत, आरोग्याची बिघडलेली घडी पुन्हा नीट बसविण्याचे प्रयत्न सृष्टिक्रमानुसार आंत जोरानें सुरू झाले आहेत, याचा स्पष्ट इषारा देण्याकरितांच हीं बाहेर तीव्र लक्षणें होत आहेत, असें रोग्याच्या व त्याच्या आप्तेष्टांच्या तेव्हांच लक्षांत येईल. व ते अवेळीं रोग्याला अन्न घालून किंवा भलत्याच वेळीं पारणें करवून त्या कामांत अडथळा आणण्याचें घातकी पाप कधींही करणार नाहींत. पण अज्ञान हें जगांत असे काय थोडे घोंटाळे करतें ?

भलत्याच आहारानें पारणें करणें हें जितकें वाईट आहे, त्यापेक्षां भलत्याच वेळीं पारणें करणें हें ज्यास्त वाईट आहे. लंघनावधींत भयंकर लक्षणें होऊं लागतांच रोग्याचें मन डळमळण्याचा संभव असतो. आजूबाजूचीं माणसेंही स्वतः घाबरून जाऊन रोग्याचा बुद्धिभ्रंश करितात. त्यामुळें लंघनावरील त्याची श्रद्धा उडण्याला फारसा उशीर लागत नाहीं. म्हणून अशा प्रसंगीं रोग्यानें आपलें मन घट्ट ठेवण्याला अगदीं जपून प्रयत्न केला पाहिजे. त्यानें श्रद्धेची कास अगदीं बळकट धरली पाहिजे. त्याची श्रद्धा एकदां डळमळीत झाली कीं, भीति त्याच्या मनांत शिरलीच म्हणून समजावें. कोणत्याही गोष्टीवरील मनुष्याची श्रद्धा जसजशी उडत जाते, तसतसें त्याचें धैर्य सुटतें; व तें जसजसें सुटत जातें, तसतशी भीति आपला अंमल त्याच्या मनावर बसवीत जाते. म्हणून लंघनांत जरी तीव्र लक्षणें होऊं लागलीं, तरी त्यांचें कारण नीट लक्षांत घेऊन रोग्यानें आपल्या मनाची खंबिरी कधींही लटपटूं देऊं नये. कारण भयंकर लक्षणांनीं मनुष्य एकदां कां गडबडला, म्हणजे तो अन्नाचा व औषधांचा आश्रय केल्यावांचून राहणार नाहीं. व असा आश्रय त्यानें केला, तर वाईट परिणाम होण्याचा संभव ज्यास्त असतो. यासाठीं तीव्र लक्षणांनीं रोग्यानें आपलें मन चळूं देऊं नये. लक्षणांची तीव्रता हलकी होण्याला किंवा त्या लक्षणांचें निर्मूलन होण्याला एकच खरा उपाय आहे. तो उपाय म्हणजे एनिम्याचा आश्रय हा होय.

लक्षणें जितकीं जितकीं तीव्र होतील. तितका तितका एनिम्याचा आश्रय दिवसांतून ज्यास्त वेळ करावा. दिवसांतून तीनदां, वेळ पडल्यास चारदांही, एनिमा घ्यावा. म्हणजे शरीरांतील घाण लवकर बाहेर पडेल. ज्या मानानें ती बाहेर पडेल, त्या मानानें त्रासदायक लक्षणें आपोआप कमी पडत जातील.

लंघनाचें पारणें करण्याचें काम फारच चतुराईचें असतें. तें करण्यांत जर चूक झाली, तर ती चूक अंगावर आल्यावांचून राहात नाहीं. लंघन मोडतांना चूक झाली, तर लंघनाचे सर्व श्रम वायां जाऊन पुन्हा पहिला दिवस उजाडतो. एवढ्या एका चुकीनें लंघनापासून झालेले सगळे फायदे हातचे जाऊन उलट ज्यास्त घातक परिणाम होण्याचा संभव असतो. म्हणून लंघनाचा ज्यानें आश्रय केला, त्यानें तें मोडतांना फारच विचारपूर्वक वागावें. विशेषतः दीर्घ लंघनांत म्हणजे दहाबारा दिवसांपेक्षां ज्यास्त अवधीच्या लंघनांत फार दक्षता बाळगावी लागते. लघु लंघनानंतर पारणें करण्याला फारशी पंचाईत नाहीं. दीर्घ लंघनांत कोठ्यानें पुष्कळ दिवस विश्रांति भोगलेली असते. ती संपल्यावर त्याच्यावर एकदम कामाचा बोजा लादणें हितावह होत नाहीं. म्हणून आरंभीं त्याला बेतावेतानें कामाला लाविलें पाहिजे. पूर्वींचें आपलें काम सवडीसवडीनें अंगावर घेण्याला त्याला आपण सवलत दिली पाहिजे. फार श्रम करण्याची पचनेंद्रियांची संवय दीर्घ लंघनाच्या काळांत अगदीं मोडलेली असते. तेव्हां त्यांच्यावर एकदम भार पडणार नाहीं, अशी तजवीज झाली पाहिजे. पण दीर्घ लंघनाची तड पोंचून शरीरशुद्धि सोंळा आणे झाल्यानंतर मनुष्याला कांहीं विलक्षण खाखा सुटते. त्यामुळें खातांना त्याला सुमार रहात नाहीं, मोह आवरत नाहीं, म्हणून साहजिक रीत्या अत्यशन होतें. त्याचे परिणाम मागून भोगावे लागतात. पुढें पश्चात्ताप होतो. पण त्याचा उपयोग काय ? म्हणून आरंभींच जपावें. दीर्घ लघनांत कोठा आपलें काम विसरलेला असतो. त्याला अशक्तता आलेली असते. यासाठीं लंघनाचा भंग करतांना अत्यंत सावधगिरी ठेवावी लागते. वासनेच्या मागणीला वश होऊन लंघनानंतर मनुष्य जर अविचारानें खाऊं लागेल, तर कोठ्याकडून तितक्या अन्नाचा रस न

झाल्यामुळें तो पुन्हा विषारी घाणीनें खचून गेल्यावांचून राहणार नाहीं. असा तो खचून गेला, तर लंघनाचे सगळे फायदे नाहींतसे होतील. इतकेंच नव्हे, तर शरीराची स्थिति अधिक भयंकर होण्याचा संभव आहे. म्हणून आहाराला सुरवात अगदींच बेतानें करावी. आरंभींचा आहार हलका म्हणजे सहज पचण्यासारखा असावा, त्याचें प्रमाणही आरंभीं फारच थोडें असावें. हळुहळू युक्तीनें तो वाढवीत जावा. इतकी दक्षता ठेवल्यास शरीराची नष्ट झालेली ताकद हां हां म्हणतां भरून येईल.

अगदीं लहान मुलाच्या कोठ्याची जी अवस्था असते, तीच दीर्घ लंघनानंतर मोठ्या माणसाच्या कोठ्याची असते. हें तत्त्व लक्षांत ठेवून लहान मुलाला जसें आपण अगदीं बेतानें व हलकें अन्न घालतों, तसेंच दीर्घ लंघनानंतर मोठ्या माणसानें आपल्या कोठ्याला द्यावें. आपण मोठीं माणसें सामान्यपणें जें व जितकें अन्न खातों, तें व तितकें अन्न अगदीं तान्ह्या मुलाला आपण कधींही घालीत नाहीं. त्याचप्रमाणें मोठ्या माणसानें दीर्घ लंघनानंतर लहान मुलाला चालणारें अन्न जर अल्प प्रमाणांत आपल्या कोठ्याला दिलें, तर त्याला अपाय होण्याची मुळींच धास्ती उरणार नाहीं. म्हणजे लहान मुलांना जें अन्न देतात, तेंच दीर्घ लंघनाचें पारणें करण्याचे वेळीं जर मोठ्या माणसानें आपल्या कोठ्याला दिलें, तर तें फारच हितावह होतें.

लहान मुलांना संत्र्यांचा किंवा नारिंगांचा रस उत्तम व अनायासें पचतो. यासाठीं पारणें करितांना माणसानें आरंभीं याच रसाचा उपयोग करावा. पारणें करावयाचें झालें, म्हणजे पहिले तीनचार दिवसपर्यंत रोज सुमारें सहा संत्र्यांचा किंवा नारिंगांचा रस घ्यावा. तो एकदम घेऊं नये. दोनदोन तासांच्या अंतरानें एकेक फळाचा रस घ्यावा. रस काढल्यावर तो स्वच्छ फडक्यांत चांगला गाळून घ्यावा. त्यांत चोथ्याचा अल्पही अंश जाऊं देऊं नये. संत्रीं किंवा नारिंगें यांशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही आंबूस फळांचा–पथ्यकर फळांचा–रस घेतला, तरी हरकत नाहीं. पण नाजूक असलेल्या किंवा बनलेल्या कोठ्याला संत्र्यांचा किंवा नारिंगांचा रस हा सौम्य व हलका असतो. त्याचें पचन करण्याला

कोठ्याला मुळींच त्रास पडत नाहीं. संत्रीं किंवा नारिंगें न मिळाल्यास टोम्याटोंचा रस घ्यावा. संत्रीं, नारिंगें, टोम्याटो, अशा आंबूस फळांचा रस लंघनानंतर फारच हितावह होतो. दिवसांत सहा फळांसा असा रस घेतला, तरी पाणी पिण्याचा क्रम सोडूं नये. तें मधून मधून सारखें पीतच असावें.

संत्रीं, नारिंगें, टोम्याटो, अशांसारखीं फळें नच मिळाल्यास कोणत्या तरी भाजीचें पाणी प्यावें. पडवळ, दोडका, दुध्याभोपळा अशा प्रकारच्या पथ्यकर भाज्यांचें पाणी मोठें हितकर असून पचनाला हलकें असतें. टोम्याटोचें पाणीही हलकें असून अन्नाचें कार्य चांगलें करणारें आहे. पाणी करण्याची रीत मागें एकदां दिलीच आहे. तरी वाचकांची स्मृति जागृत करण्याकरितां तिचें येथें पुनरुच्चारण करावें, हें बरें. ज्या भाजीचें पाणी करावयाचें असेल, ती सुमारें शेरभर घ्यावी. चांगली चिरावी. कल्हईच्या भांड्यांत घालावी. तींत सुमारें पक्का अर्धा शेर पाणी टाकावें. नंतर चुलीवर ठेवून सुमारें अर्धा तास ती उकळूं द्यावी. जाळ करूं नये. मंदाग्नि ठेवावा. मग उतरून ती भाजी चांगल्या स्वच्छ फडक्यांत गाळावी. चवीसाठीं आंत थोडें मीठ व अगदीं थोडी मिरपूड टाकावी. नंतर तें पाणी किंवा सार साधारण कढत असतांच घ्यावें. एका वेळीं पावशेर (पक्का) पाणी किंवा सार असें दिवसांत दोनदां किंवा तीनदां घेतल्यास चालेल. हें सार गाळल्याशिवाय केव्हांच घेऊं नये. कारण अन्नाचा घट्ट अंश जराही पोटांत जाणें या वेळीं श्रेयस्कर नसतें.

ज्या वेळीं फळें मिळणार नाहींत, किंवा पथ्यकर अशी कोणती भाजीही मिळणार नाहीं, त्या वेळीं काय करावें? अशा वेळीं मुगांचें पाणी किंवा सार प्यावें. मूग हे पचनाला हलके असून शरीराला पथ्यकर आहेत. मुगांच्या पाण्यांत मसालामात्र घालूं नये. नुसतें थोडें मीठ केवळ चवीपुरतें घालावें. पाहिजे तर थोडी मिरपूड त्यांत टाकावी. मुगांच्या खालोखाल कुळथांचें म्हणजे हुलग्यांचें पाणीही चालण्यासारखें आहे. हीं दोन्ही कडधान्येंही न मिळाल्यास मिळतील तेवढे जुने तांदूळ घ्यावे. त्यांची पाण्यासारखी पेज करावी. ती चांगली गाळावी.

व तींत चवीकरितां थोडें मीठ टाकून ती घ्यावी. मूग, कुळीथ, तांदूळ यांपैकीं कोणतेंही धान्य घेतलें, तरी तें उत्तम शिजूं द्यावें. तें जितकें शिजेल तितकें चांगलें. त्याचा शक्य तेवढा अर्क पाण्यांत उतरला पाहिजे. पिकलेल्या कोकंबांचें नुसतें मीठ घातलेलें सार किंवा काळ्या मनुकांचें सार थोडें थोडें असें दिवसांतून तीनचार वेळा घेतलें तरी चालण्यासारखें आहे.

लंघन सुटल्यानंतर पहिले तीनचार दिवस आहार कोणता ठेवावा, याचें विवेचन झालें. आतां पुढील क्रम सांगावयाचा. पहिले तीन किंवा चार दिवस वर सांगितल्यापैकीं कोणत्या तरी आहारावर काढल्यानंतर पुढें दूध घेण्यास सुरवात करावी. दूध घरचें असल्यास त्यांत समप्रमाणानें पाणी घालावें; गौळ्याकडील असल्यास फारसें पाणी घालण्याची जरूर बहुधा पडणार नाहीं. नंतर तें दूधपाण्याचें मिश्रण सणसणीत उकळूं द्यावें, उकळल्यावर प्रत्येक खेपेला पक्का पावशेर याप्रमाणें तें दोनतीन तासांच्या अंतरानें घेत जावें. एकदम पुष्कळ दूध घेऊं नये. घेण्याचे प्रत्येक वेळीं तें ऊन करून ध्यावें. दुधाचें प्रमाण हळुहळू वाढवीत गेल्यासही हरकत नाहीं. सातआठ दिवस दुग्धाहार झाल्यावर शक्य झाल्यास कांहीं दिवस नुसत्या फळांवर राहावें. आंबे, संत्रीं, नारिंगें, केळीं, अननसें, रामफळें, सिताफळें, द्राक्षें, डाळिंबें, सफरचंद, अंजीर यांपैकीं ऋतुमानाप्रमाणें जीं फळें मिळतील, तीं आहाराकरितां घ्यावीं. अंजिरांचा उपयोगमात्र फारच बेतानें करावा; न केला तरी उत्तम. दुसरी लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट म्हणजे अशी कीं, फलाहार करितांना आंबट व गोड फळें एका वेळीं केव्हांही खाऊं नयेत. खजूर, खारीक, मनुका, बेदाणा यांचाही थोडथोडा स्वीकार केला, तरी कांहीं वावगें नाहीं. मात्र सर्व कांहीं प्रमाणांत पाहिजे. फळें न मिळाल्यास दुधाच्या जोडीला थोडथोड्या नुसत्या भाज्या खाण्याला सुरवात करण्यासही हरकत नाहीं. त्या भाज्यांत मसालेमात्र घालूं नयेत. त्याचप्रमाणें कोणत्याही कडधान्याचें वंजनही घालूं नये. पांचचार दिवस भाज्या किंवा फळें यांवर काढल्यानंतर थोडा भात खाण्यास सुरवात करावी; व तो हळुहळू वाढवीत वाढवीत क्रमानें आपल्या नेहमींच्या आहारावर यावें. भाताऐवजीं कांहीं

दिवस तांदूळ व मुगांची डाळ यांची खिचडी खाण्याचा क्रम ठेविल्यास ती चांगली मानवते. मात्र खिचडींत जें तूप घालावयाचें तें शिजतांना घालावें; मागून मुळींच तूप घेऊं नये.

जेव्हां फळें मिळणार नाहींत, किंवा भाज्याही मिळणार नाहींत, तेव्हां दुग्धाहाराचा काल संपल्यानंतर एकदम भात खाण्याला सुरवात करावी. मात्र पहिले एकदोन दिवस जो भात खावयाचा तो लहान मुलाला करितात तसा गुरगुट्या असावा. म्हणजे त्यांत शीत असें बिलकुल नसावें. तो इतका शिजवावा व आटवावा कीं, त्याचें अगदीं मेण बनून जाईल. असा भात शिजत असतांनाच त्यांत तूप व थोडें मीठ टाकावें. तूप भातावर नंतर घेऊं नये. असा भात एकदोन दिवस खाल्ल्यानंतर सुक्या भाताला किंवा खिचडीला सुरवात करावी; व क्रमानें आपल्या नेहमींच्या आहारावर यावें.

दुग्धाहाराचा काल संपल्यावर शक्य झाल्यास फलाहार किंवा शाकाहार कांहीं दिवस करावा, असें वर सुचविलें आहेच. हा आहार चालू असतांना दुध्याभोपळ्याची गोडी भाजी जर रोज थोडथोडी खाल्ली, तर ती शरीराला फारच मानवते. तिची कृति अशीः—कोंवळा व ताजा दुध्याभोपळा घ्यावा. तो बारीक किसावा. त्यांत बेताचें पाणी घालून तो चांगला शिजवावा. शिजला म्हणजे त्यांत थोडी साखर व तूप टाकावें. नंतर चुलीवरून उतरून तो चांगला घांटावा. त्यांत शक्य झाल्यास दुधाची साई किंवा खवा थोडा टाकावा. नंतर त्यावर लिंबू पिळून तो खावा. म्हणजे थोडक्यांत हा दुध्या-हलवाच होतो. त्याला लजतही चांगली येते. त्याच्यापुढें जेवणही तुच्छ वाटूं लागतें. पचण्यास हलका, रुचीला मधुर व शरीराला पथ्यकर असा पदार्थ यावांचून दुसरा क्वचित् असेल.

नेहमींचा आहार सुरू झाला, शरीर पूर्वीप्रमाणें सशक्त व निरोगी झालें, म्हणजे तें कष्टांनीं मिळविलेलें आरोग्य पुन्हा हातचें जाणार नाहीं, अशी तजवीज जर ज्याची त्यानें ठेविली नाहीं, आहारविहारांत परिमितता जर ठेविली नाहीं, तर पुन्हा प्रकृति बिघडल्यावांचून राहणार नाहीं, हें केव्हांही माणसानें विसरतां कामा नये. म्हणून त्यानें आरोग्याचे सर्व

नियम—या लेखमालेच्या पहिल्या चार प्रकरणांत सांगितलेले सर्व नियम —अगदीं दक्षतेनें पाळले पाहिजेत. ते पाळले, तरच आरोग्याचा झालेला लाभ कायम टिकेल.

आतांपर्यंत लंघन मोडण्याच्या किंवा पारणें करण्याच्या ज्या युक्ति व तजविजी सुचविल्या, त्या सर्व दीर्घ लंघनाला म्हणजे महिन्याच्या, दोन महिन्यांच्या, किंवा तीन महिन्यांच्या लंघनाला उपयोगी आहेत. दीर्घ काळाच्या लंघनानें कोठा दुर्बळ होतो, एका लवंगेचें उष्ण व वेल-दोड्याची थंडी होण्याची त्याला भीति असते, म्हणून त्याला चुचकारून चुचकारून नेहमींच्या कामाला लावावें लागतें. नेहमींची त्याची ताकद परत येईपर्यंत अगदीं हलका आहारच त्याला दिला पाहिजे; व तो युक्ती-युक्तीनेंच दिला पाहिजे, हाच काय तो विशेष मुद्दा आहे.

लघु लंघनांत पारणें करतांना इतक्या तजविजी करण्याची कांहीं जरूर नसते. लंघन केवळ दोनतीनच दिवसांचें असेल, तर त्याचें पारणें करतांना फारशी पंचाईत करण्याचें कारणच नाहीं. ज्या दिवशीं लंघन मोडावयाचें असेल, त्या दिवशीं सकाळीं एका संत्र्याचा किंवा नारिंगाचा किंवा टोम्याटोचा गाळून रस घ्यावा. मग दुपारीं आपलें नेहमींचें अन्न खावें. मात्र त्यांत जड पदार्थ, मसालेदार, झणझणीत पदार्थ, तुपांत किंवा तेलांत तळलेले पदार्थ अगदीं असूं नयेत. अन्न साधें व हलकें असलें म्हणजे झालें. वरण, भात, साजूक तूप, लिंबू, बिनमसाल्याची भाजी, फार तर अगदीं थोडी चपाती किंवा भाकरी हा आपला नेहमींचा साधा जेवणाचा बेत अनेक बाजूंनीं मोठा चांगला आहे. दोनतीन दिवसांच्या लंघनाचें पारणें करितांना हा जेवणाचा बेत ठेविल्यास हरकत नाहीं. मात्र पोटास अगदीं तडस लागतपर्यंत अन्न खाऊं नये. चार घांस कमी खावे.

लंघन पांच, सात, दहा किंवा बारा दिवसांचें असल्यास पारणें करि-तांना तीन दिवसांच्या लंघनापेक्षां जरा ज्यास्त जपलें पाहिजे. या लघु लंघनाचें पारणें करितांना एकदोन दिवस संत्र्यांचा, नारिंगांचा, किंवा द्राक्षांचा रस घ्यावा. नंतर हळुहळू दूधपाणी घेण्यास सुरवात करावी. तें दूधपाणीही थोडेंथोडें घ्यावें. एकदम पुष्कळ घेऊं नये. या वेळीं

एक गोष्ट लक्षांत ठेवणें अगदीं जरूर आहे. ती हीच कीं, लघु लंघनाचें पारणें करतांनासुद्धां रोग्यानें आपल्या जिभेवर चांगलेंच लक्ष ठेविलें पाहिजे. संत्र्यांच्या, नारिंगांच्या, द्राक्षांच्या, किंवा टोम्याटोंच्या रसानें पारणें करून आहार दूधपाण्यावर आणल्यानंतर जोंपर्यंत जिभेवर आलेला बुरसा किंवा साकेरा कायम आहे, तोंपर्यंत कोणत्याही घट्ट पदार्थांचा आहार करणें श्रेयस्कर नाहीं. म्हणून जिभेवरचा साकेरा जाऊन जीभ आपल्या स्वाभाविक तांबूस रंगावर येईपर्यंत माणसाने दूधपाण्यावरच राहिलें पाहिजे. दुधाचें प्रमाण पाहिजे तर हळुहळू वाढवावें. पण कोणताही घट्ट पदार्थ खाऊं नये. जीभ स्वच्छ झाली कीं, बेतानें फलाहार, शाकाहार करीत करीत अन्नावर यावें. तो क्रम कसा, हे मागें सविस्तर सांगितलेंच आहे.

आतांपर्यंत पारणें करण्यासंबंधानें ज्या सूचना केल्या, त्या नीट लक्षांत घेऊन ज्यानें त्यानें आपल्या सवडीप्रमाणें, सोयीप्रमाणें व रुचीप्रमाणें आपला मार्ग आंखावा. तो आंखतांना कोठ्याला आलेल्या दुबळेपणाचा केव्हांही विसर पडूं देऊं नये. उगीच खाण्याच्या मोहाला वश होऊन आत्मघात करून घेऊं नये, एवढेंच सांगण्याचें तात्पर्य आहे.

लंघनकालांत दिवसांतून दोनदां, तीनदां निदान एकदां तरी बस्ती किंवा एनिमा घेणें अगदीं अनिवार्य आहे, असें मागें अनेक प्रसंगीं सांगितलें आहे. लंघन सुटलें, पारणें झालें, तरी एनिमा घेण्याचें बंद करूं नये. आहाराचा बेत नेहमींच्या प्रमाणावर येईपर्यंत बस्ती घेण्याचें सोडूं नये. रोज एकदां-सकाळीं किंवा संध्याकाळीं-तो घेण्याचा क्रम चालू ठेवावा. लंघनानें कोठ्याच्या स्नायूंची व आंतड्यांची शक्ति कमी झालेली असते. ती त्यांची ताकद परत येऊन मलोत्सर्गाचें काम आपोआप सुयंत्रपणें होऊं लागेपर्यंत एनिम्याचा आश्रय सोडणें बरें नसतें. नेहमींच्या आहारावर आल्यानंतरही तो घेण्याचें एकदम सोडूं नये. पहिल्यानें कांहीं दिवस एक दिवसा-आड घ्यावा. मग आठवड्यांतून दोनदां कांहीं दिवस घ्यावा. नंतर आठवड्यांतून एकदां कांहीं दिवस घ्यावा. शेवटीं अगदीं बंद करावा. एनिम्याची संवय अशा युक्तीनें हळुहळू सोडावी. तशी ती सुटतेही. देहाला जशी संवय लावावी, तशी लागते;

च जडलेली कोणतीही संवय युक्तीनें सोडण्याचा प्रयत्न केल्यास सुटतेही. एनिम्याची संवय या नियमाला कांहीं अपवाद नाहीं.

बस्ती अजीबात युक्तीनें बंद करावा, असें जरी वर म्हटलें आहे, तरी तो अगदीं बंद करण्यापेक्षां आठवड्यांतून एकदां किंवा दोनदां घेण्याचा क्रम सतत ठेविल्यास त्यांत कांहीं वावगें नाहीं. त्यानें फारच हित होतें. प्रकृति नेहमीं साफ व निर्दोष राहते.

पचनक्रिया सुयंत्रपणें चालत असली कीं, मलोत्सर्गाचें कार्य बिनबोभाट चालतें. शौचाला साफ होईनासें झालें कीं, पचनव्यापार दुष्ट झाला, असें बेलाशक समजावें. हा सिद्धान्त जरी बहुतांशीं खरा आहे, तरी मलशुद्धीला दुसऱ्या एका गोष्टीची आवश्यकता असते. आंतड्यांचे स्नायु सकस असल्यावांचून पचनक्रिया धड असूनही मलशुद्धि चांगली व्हाव-याची नाहीं. म्हणून कोठ्याचे स्नायु सशक्त राहण्याकरितां व एकंदर शरीरांतील स्नायु बळकट व जोमदार राहण्याकरितां लंघन सुटल्यानंतर कोणता तरी सोईस्कर व्यायाम नियमितपणें घेण्याचा क्रम अबाधित चालविला पाहिजे. जेणेंकरून पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम घडेल, अशीच व्यायामाची पद्धत पसंत केली पाहिजे. या बाबतींत आपला मलखांब फार उपयुक्त आहे, अशी प्रस्तुत लेखकाची समजूत आहे. त्याचप्रमाणें दिवसाचा कांहीं भाग मोकळ्या हवेंत यथेच्छ संचार करून घालविला पाहिजे. पारणें केल्यावर व्यायामाला जी सुरवात करावयाची ती बेता-नेंच केली पाहिजे. लंघनानंतर आहारांत जशी खबरदारी घ्यावी लागते, तशीच खबरदारी व्यायामांतही घ्यावी लागते. व्यायामाला थोडथोडी सुरवात करून जसजशी शक्ति वाढेल, तसतसा तो वाढविला पाहिजे. शक्तीबाहेरचा व्यायाम अपायच करितो.

पारणें करण्याचें काम अत्यंत नाजूक असून तें फारच जपून करावें लागतें. लंघन संपून भुकेचें पुनरागमन झालें, म्हणजे तिचा अंमल मोठा करडा असतो. लेंच्यापेंच्या मनाचीं माणसें तेव्हांच तिच्या अंमला-खालीं चुरडून जातात. अशीं तीं दबून गेलीं, म्हणजे वाजवीहून फाजील अन्न त्यांच्या खाण्यांत येतें. त्या फाजील अन्नाचा कोठ्याकडून रस होत नाहीं. मग तें अन्न कुजून शरीरांत विषारी घाण तयार होते.

ती घाण रुधिराभिसरणाबरोबर सर्व शरीरांत पसरते. तिनें सर्व शरीर ग्रासून टाकलें कीं, अनेक त्रासदायक लक्षणें बाहेर होऊं लागतात. त्या विषारी घाणीनें मेंदूही इतका कांहीं व्यापून जातो कीं, त्याला वायूचा किंवा भ्रमाचा झटका येतो; मग शरीराचीं सर्व इंद्रियेंही हळुहळू बेभान होतात. अशा रीतीनें लंघन सुपरिणामी होण्याऐवजीं तें उलट आंगावर येतें. म्हणून पारणें करितांना फार जपलें पाहिजे, नित्याच्या आहारावर फारच आस्ते आस्ते आलें पाहिजे, असें पुनःपुन्हा सांगावें लागत आहे. ज्या वेळीं पारणें करणारा रोगी मनानें पुरा खंबीर नसतो, त्या वेळीं त्याच्या इतर आप्तेष्टांनीं किंवा घरांतील इतर माणसांनीं त्याच्यावर पूर्ण व करडी नजर ठेविली पाहिजे.

एकंदरींत सांगावयाचें तात्पर्य असें कीं, लंघन करणें एक परी पुष्कळ सोपें आहे. तें बरींच माणसें कदाचित् सहज करतील. पण तें संपून खा-खा सुटल्यावर मन आवरणें फार कठिण आहे. त्याला फारच सावध-गिरी ठेवावी लागते. ती बाळगल्यावांचून गत्यंतर नाहीं.

प्रकरण अकरावें.

त्यांतले त्यांत लंघनाचे प्रकार व पारण्याचा आणखी विचार.

या प्रकरणांतील विषय नवीन नाहीं. जुनाच आहे. तरी जुन्या विषयाची चर्चा पुन्हा मुद्दाम हातीं घेतली आहे. आपलें शरीरयंत्र वागविण्याचे जे परमेश्वरी किंवा सृष्टीचे नियम आहेत, त्यांतील अगदीं बारीकही नियमाचें आपले हातून उल्लंघन झाल्यास—मग तें समजून होवो, कीं न समजून होवो—तें यंत्र बिघडल्यावांचून राहात नाहीं. दुखणें हें नेहमीं आपल्याच चुकीचें किंवा पापाचें फळ असतें. दुखणें आलें, किंवा शरीरयंत्रांत कोणताही बिघाड झाला कीं, पहिल्यानें पचन-क्रिया दुष्ट होते. म्हणून शरीराला अस्वास्थ्य आलें असतां तें घालविण्याचा सरळ, सोपा व निसर्गसिद्ध मार्ग म्हटला, म्हणजे पचनेंद्रियांना

पूर्ण विश्रांति देणें हाच होय. पचनेंद्रियांना विश्रांति देणें म्हणजे अन्नसेवन अगदीं वर्ज्य करणें किंवा लंघन करणें. तेव्हां कोणत्याही कारणानें गेलेलें आरोग्य परत मिळविण्याचा हा सृष्टीचा मार्ग सगळ्या लोकांना माहीत करून द्यावा, व सामान्य माणसालाही, प्रसंग पडल्यास, आपल्या हिंमतीवर लंघन करून आरोग्यसुखाचा लाभ पुन्हा घेतां यावा, म्हणून ही लेखमाला चालविलेली आहे. तो उद्देश तडीस जाण्याला वाचकांचीं मनें निःशंक झालीं पाहिजेत. तरच त्यांना या स्वावलंबनाच्या मार्गाचा आश्रय करण्याला धमक येईल. वाचकांचीं मनें निःशंक करावयाचीं म्हणजे चालू विषयासंबंधानें पूर्ण माहिती आपलेकडून द्यावयाची. अशी माहिती देतांना पुनरुक्ति ही अपरिहार्य आहे. पुनरुक्ति हा जरी दोष असला, तरी कांहीं कांहीं प्रसंगीं तो हितकर असल्यामुळें तो पतकरावा लागतो. असो. या प्रकरणांतील विषयाचे दोन भाग आहेत. पहिल्या भागांत लंघनाच्या प्रकारांची वाचकांना ओळख करून द्यावयाची आहे; व दुसऱ्या भागांत पारण्याचा पुन्हा विचार करावयाचा आहे. तेव्हां आतां पहिल्या भागांतील विषयाच्या विवेचनाला सुरवात करावी, हें बरें. पण तत्पूर्वी वाचकांना एक इषारा द्यावयाचा आहे. तो असा.

लंघन कसें करावें, हें सांगतांना वाचकांना जी माहिती दिली आहे, ती प्रस्तुत लेखकानें अनुभव घेऊन नंतर दिली आहे. तींत संदिग्धपणा अगदीं नाहीं. आतां लंघनाचे जे प्रकार सांगावयाचे आहेत, त्यांत कांहीं ठिकाणीं जर क्वचित् विरोध दिसून आला, तर तो तज्ज्ञांच्या मतभेदामुळें आहे, असें समजावें. भिन्न ऋषींचीं मतें थोडींशीं तरी भिन्न हीं असावयाचींच. पण त्या मतभेदानें स्थूल तत्त्वांना बाध येत नाहीं; व विचारी लोक त्या मतभेदांतून आपली वाट न गोंधळतां काढतातच. लंघनांत मतभेद विशेषतः दोन मुद्द्यांवर दिसून येतो. एक पाणी पिण्याचे बाबतींत, व दुसरा, बस्तीच्या किंवा एनिम्याच्या बाबतींत. कोणी असें म्हणतात कीं, लंघनकाळांत तहान लागेल, तरच पाणी प्यावें; कोणी म्हणतात, तहान लागो, कीं न लागो, तासानें किंवा अर्ध्या तासानें थोडें थोडें असें पाणी पीत असावें. असें पाणी दिवसांत जितकें पोटांत जाईल, तितकें थोडेंच आहे. हा दुसरा पंथच ज्यास्त हितावह होतो,

असा प्रस्तुत लेखकाचा अनुभव आहे. पहिल्या पंथानें लंघन तितकें सुपरिणामी होत नाहीं; तर तें ज्यास्त त्रासदायक होतें. ही गोष्ट मागें नमूद केलेली आहे. पण तिचा येथें मुद्दाम पुन्हा उल्लेख केला आहे. हेतु हा कीं, पुढील प्रकारांतील कांहींनीं वाचकांचीं मनें गोंधळांत कदाचित् पडतील, तीं पडूं नयेत. त्यांना सगळे मतभेद ठाऊक तर व्हावे, पण त्यांचीं मनें गोंधळून तर जाऊं नयेत, अशी होईल तेवढी आपलेकडून खबरदारी घेण्याचा विचार आहे, व त्या विचाराप्रमाणें यथाशक्ति प्रयत्न ठेविला आहे. असो. बस्ती किंवा एनिमा ही मतभेदाची दुसरी बाब. कांहीं तज्ज्ञांच्या लंघनावरील ग्रंथांतून एनिम्याचा उल्लेखही नाहीं. कांहींनीं एनिमा हा अनिर्वाह्य आहे, असें सांगितलें आहे. या बाबतींतसुद्धां दुसरा पंथच इष्ट व ग्राह्य आहे. एनिमा घेतल्यावांचून कार्य चांगलें होत नाहीं. वाचकांची उगीच दिशाभूल होऊं नये, याकरितां मतभेदाच्या मुख्य दोन बाबींचा उल्लेख करून त्यांतील ग्राह्य मार्ग कोणता, तो अनुभवाच्या बळावर सांगितल्यानंतर आतां लंघनाचे प्रकारांची माहिती देण्यास कांहीं हरकत नाहीं.

प्रकार पहिलाः—शरीराचें पोषण करणाऱ्या कोणत्याही पदार्थाचें, म्हणजे ज्याला अन्न या सदरांत घालतां येईल, अशा कोणत्याही पदार्थाचें सेवन या प्रकारांत करावयाचें नाहीं. घट्ट किंवा पातळ अन्नाचा एकही कण लंघनावधींत पोटांत घालावयाचा नाहीं. त्याचप्रमाणें पाण्याच्या थेंबालाही शिवावयाचें नाहीं. म्हणजे या प्रकारांत जसें अन्न अगदीं वर्ज्य आहे, तसेंच पाणीही अगदीं वर्ज्य आहे. सामान्यपणें या लंघनाचा अवधि एक ते चार दिवसांचा असतो. पण तेवढ्या अवधींत अन्नाचा एक कण किंवा पाण्याचा एक थेंब जरी पोटांत गेला, तरी लंघन मोडलें, असें समजावें. या लंघनाच्या प्रकाराचा उपयोग कांहीं विशेष प्रसंगींच करावयाचा असतो. विशेषतः जलोदराच्या विकारांत हा प्रकार फारच गुणकारक होतो. आपोआप तहान उत्पन्न व्हावी, पाण्याची खरी इच्छा व्हावी, हा पाणी वर्ज्य करण्याचा मूळ हेतु आहे. शरीरांत जलांश यथाप्रमाण राहावा, जलाचा फाजील अंश शरीरांत झाला असल्यास तो कमी होऊन स्वाभाविक तहान उत्पन्न व्हावी, यासाठीं पाणी वर्ज्य

करावयाचें आहे. जलोदरांत जलाचा संचय किती तरी फाजील झालेला असतो. म्हणून हें निर्जल लंघन या विकारांत उक्त आहे. कांहीं लोकांना नेहमीं पाण्याचें वेडच असतें. दिवसांत अमुक पाणी पोटांत गेलेंच पाहिजे, हा सिद्धान्त उराशीं बाळगून, जसें ठरींव वेळीं औषध घ्यावयाचें किंवा भूक लागली आहे किंवा नाहीं, याचा अगदीं विचार न करितां ठरींव वेळेवर जेवण उरकून घ्यावयाचें, त्याचप्रमाणें ठरींव वेळीं पाणी पिणें हें आपलें कर्तव्य आहे, अशी या लोकांची समजूत असते, व तीप्रमाणें ते आचरण ठेवितात. पण ही समजूत अगदीं चुकीची आहे. लंघनाचा अपवाद तेवढा सोडला, तर तहान लागल्यावांचून पाणी पिऊं नये.

प्रकार दुसराः—या प्रकारांत घट्ट किंवा पातळ अन्नाचा एक कणही खावयाचा नाहीं. यांत अन्न अगदीं वर्ज्य. पाणीमात्र वर्ज्य नाहीं. पण तहान लागल्यावांचून, आंतून पाण्याची खरी व जोराची मागणी झाल्या- वांचून तें अगदीं प्यावयाचें नाहीं. जलोदरासारखीं दुखणीं—ज्यांत जलाचा फाजील सांठा शरीरांत जमतो, अशीं दुखणीं—सोडून बाकी सर्व दुख- ण्यांना हा प्रकार पुष्कळांनीं उक्त मानलेला आहे. या प्रकारांतील लंघ- नाचा अवधि तीन ते तीस दिवसांचा असतो. रोग्याच्या अंगांतील तकवा व त्याच्या शरीरांतील असलेला मांसाचा किंवा मेदाचा सांठा यांवर लंघनाच्या अवधीचें मान अवलंबून ठेवावयाचें असतें. पण तो अवधि तीन दिवसांपेक्षां कमी नसतो, व तीस दिवसांपेक्षां ज्यास्त नसतो. लंघनाच्या पहिल्या हप्त्यानें जर पुरा कार्यभाग झाला नाहीं, तर दुसरा हप्ता करावा. मात्र पहिल्या खेपेच्या लंघनांत कमी झालेलें वजन भरून येईपर्यंत दुसऱ्या लंघनाला सुरवात करूं नये. तें भरून आल्यावर फिरून लंघन करावें. रोगाचें निर्मूलन होऊन पूर्ण आरोग्याची प्राप्ति होईपर्यंत लंघनें करण्याचा हा क्रम सोडूं नये.

प्रकार तिसराः—हा प्रकार दुसऱ्या प्रकारासारखाच आहे. मात्र यांत सकाळीं व सायंकाळीं एक चहाच्या चमचाभर वाळू पाण्यांतून घ्यावयाची असते. वाटेल ती व तिथली वाळू या कामीं उपयोगीं पडत नाहीं. जी वाळू खावयाची, ती वाटोळी असावी; म्हणजे तिचा प्रत्येक कण वाटोळा असावा, त्याला तीक्ष्ण टोकें अगदीं असूं नयेत. तिचे

कण वाटोळे गुळगुळीतही उपयोगी नाहींत. ते खडबडीत तर असावे, पण त्या खडबडीतपणांत कोठेंही तीक्ष्णता नसावी. ती अगदीं स्वच्छ व अद्राव्य असावी.

ज्या वाळूला तीक्ष्ण टोंकें असतात, तिनें आंतड्यांची त्वचा सुजते. शिवाय अशा वाळूचे कण एकत्र जमून त्यांचे पुंजके बनतात. ज्या वाळूचे कण वाटोळे असतात, तिचे असे पुंजके जमत नाहींत. ते कण एकत्र आल्यास एकमेकांपासून चटकन सुटून पुढें सरत जातात. या त्यांच्या पुढील गतीमुळेंच मलावरोधाचें प्रतिबंधन व निवारण होतें. त्यांचे पुंजके बनून ते स्थिर झाले, म्हणजे हें कार्य होत नाहीं. ही वाटोळी वाळू कोठ्यांतून जाऊं लागली, म्हणजे कोठा स्वच्छ करण्याचें काम तिच्याकडून आपोआप होतें. तिनें आंतड्यांच्या त्वचेला सूज येत नाहीं. एकंदरींत वाटोळी वाळू कोठ्यांत गेल्यास ती फारच हितकारी होते.

जी वाळू कोठ्यांत घालावयाची, ती अगदीं स्वच्छ असली पाहिजे, हें निराळें सांगावयास नकोच. पण अज्ञानी माणसें जी वाळू गोळा करून आणतात, ती बहुधा घाणेरड्या ठिकाणची असते. म्हणून अशी वाळू चांगली चोळून चोळून धुवावी, व खूप उकळवावी. पांढरी वाळू कधीं घेऊं नये; तांबूस किंवा काळी घ्यावी. कारण, जठरांतील आम्लांत पांढऱ्या वाळूचें तेव्हांच पाणी होतें.

लंघनावधींत जर पाण्यांतून ही दिवसांत दोनतीन चमचे पोटांत घातली, तर ती फारच गुणावह होते.

अशी वाळू मनुष्यानें थोडथोडी आपल्या अन्नांतही मिसळावी, असें कांहींचें म्हणणें आहे. तिनें कोठा स्वच्छ व निर्दोष राहतो. त्यांत मळ तुंबत नाहीं; व मलावरोधाची बाधा कधींच होत नाहीं. तिच्या प्रभावानें जाठररस लवकर व अधिक प्रमाणांत सुटतात. त्यामुळें पचनाचें काम उत्तम होतें.

प्रकार चवथाः—हा व दुसरा प्रकार यांत भेद इतकाच कीं, या प्रकारांत रोग्यानें मुबलक पाणी प्यावयाचें असतें. जितकें पाणी तो पिईल, तितकें चांगलें. मात्र तें पाणी पितांना इतकीच दक्षता ठेवावयाची कीं, एका वेळीं पुष्कळ पाणी प्यावयाचें नाहीं. दर तासाला

किंवा अर्ध्या तासाला पक्का पावशेर या मानानें पाणी पिण्याचा क्रम दिवसभर चालवावयाचा.

प्रकार पांचवा:—या प्रकाराला ' पूर्ण किंवा तडीचें लंघन ' असें नांव देतां येईल. या प्रकारांत जेव्हां जेव्हां तहान लागेल, तेव्हां तेव्हां रोग्यानें पाणी प्यावें. सारखें उगीच पाणी पिऊं नये. दीर्घ लंघनाची किंवा पूर्ण लंघनाची जेव्हां खरी आवश्यकता असते, तेव्हां लंघनाचे पांचसात दिवस झाल्यानंतर जिभेवर दाट साकेरा जमतो, व श्वासाला फारच घाण मारूं लागते. हीं लक्षणें होऊं लागलीं, म्हणजे आंत सफाईचें काम फारच जोरांत सुरू झालें आहे, असें समजावें. जीभ स्वच्छ झाली, किंवा आपल्या नेहमींच्या स्वाभाविक म्हणजे तांबूस रंगावर आली, श्वासाची दुर्गंधी नाहींशी होऊन त्याच्या ठिकाणीं मधुरता आली, व कांहीं तरी सात्त्विक किंवा पथ्यकर असा पदार्थ खाण्याची इच्छा उत्पन्न झाली, (खऱ्या क्षुधेचा उदय झाला), म्हणजे या लंघनाची मुदत संपली. या लंघनाच्या प्रकाराला ठरींव मुदत नाहीं. तड पोंचेपर्यंत, म्हणजे आपला कार्यभाग तडीस जाईपर्यंत, हें चालवावयाचें असतें; मग दिवस कितीही लागोत.

प्रकार सहावा:—हा प्रकार जवळ जवळ पांचव्या प्रकारासारखाच आहे. फरक इतकाच कीं, पांचव्या प्रकारांत तहान लागेल, त्याप्रमाणें पाणी प्यावयाचें असतें, व या प्रकारांत रोग्यानें मुबलक पाणी प्यावयाचें असतें. तहान लागो, न लागो, दर अर्ध्या तासानें किंवा तासानें पक्का पावशेर पाणी प्यावें. या क्रमानें जितकें पाणी पोटांत जाईल, तितकें दवडावें. मुदत लंघनाचा हेतु तडीस जाईपर्यंत.

प्रकार सातवा:—'अल्पारंभः क्षेमकरः' हें तत्त्व या प्रकारांत आहे. एका दमांत पुष्कळ दिवसांचें लंघन ज्याला होत नसेल, किंवा करण्याची हिंमत नसेल, त्याला हा प्रकार फार सोईचा आहे. यांत अनेक तुटक लंघनें करावयाचीं असतात. अनेक लघु लंघनांची ही एक मालिकाच आहे. अगदीं अल्प मुदतीच्या लंघनापासून सुरवात करून त्याचा अवधि क्रमाक्रमानें वाढवीत जावयाचा, अशी याची सरणी आहे. रोगाचें अगदीं निर्मूलन होऊन पूर्ण आरोग्याची प्राप्ति होईपर्यंत हीं तुटक

लंघनें क्रमानें चालवावयाचीं असतात. याचा स्पष्ट खुलासा असाः

एक वेळ लंघन करावें. नंतर दोन वेळ आहार करावा. पुढें एक दिवस लंघन करावें. दोन दिवस आहार करावा. नंतर तीन दिवस लंघन करावें; सहा दिवस आहार करावा. चार दिवस लंघन करावें; आठ दिवस आहार करावा. पांच दिवस लंघन करावें; पंधरा दिवस आहार करावा. लंघनावधीच्या तिप्पट आहारावधि या प्रमाणांत पुढें हा क्रम आपलें इष्ट कार्य होईपर्यंत चालवावा.

हा प्रकार खरोखर मोठा सोईचा आहे. लंघनाची एका दमांत तड पोंचविण्याला ज्याच्या आंगीं धमक नसेल, त्याला हा राजमार्ग आहे. या मार्गानें डोळे मिटून खुशाल जावें. तडीचें लंघन जितकें गुणकारी होतें, तितकेंच हें तुटक लंघनही गुणकारी होतें. पण त्यांत एक मोठी मेख आहे. तेवढीमात्र संभाळली पाहिजे. कोणती ? मध्यंतरींच्या आहारकाळांत अत्यशन अगदीं होतां कामा नये. मोह हा दुस्तर आहे. तो मी मी म्हणणाऱ्यांचीही तेव्हांच फजिती करून टाकतो. म्हणून माणसानें नेहमीं जागृत राहिलें पाहिजे. मोठ्या तजविजीनें वागलें पाहिजे. जबरदस्त मनोनिग्रह ठेविला पाहिजे. नाहीं तर बाजू अंगावर आल्यावांचून राहणार नाहीं. त्या आहार-काळांत जर भोजन करावयाचें असेल, तर माणसानें दोन गोष्टींची दक्षता ठेविली पाहिजे. कोणत्या ? आहाराचे पदार्थ पथ्यकर, साधे व हलके असावे. तळलेले, पोळलेले, मसालेदार, झणझणीत व जड पदार्थ अगदीं वर्ज्य करावे. जे पदार्थ आपल्याला सोसत नाहींत, पचत नाहींत, असें अनुभवानें ठरलें असेल, ते पदार्थ, जिभेनें कितीही गुरळवलें, तरी खातां कामा नये. म्हणजे आहार जितका हलका असेल, तितकें चांगलें. ही एक गोष्ट. दुसरी म्हटली म्हणजे नेमस्तपणा. खाण्यांत मर्यादेचें उल्लंघन केव्हांच होतां उपयोगी नाहीं; इतकेंच नव्हे, तर मर्यादेपर्यंतही जाणें चांगलें नाहीं. मर्यादेपासून मर्यादापूर्वक चार पावलें दूरच राहणें बरें. तसें होण्याकरितां मनुष्यानें आपले पाय आपल्याच हातानें बांधून टाकावे. कसे ? प्रत्येक भोजनाचे वेळीं इतकें इतकें अन्न खावयाचें, असें एकदां ठरवून टाकावें; व कांहींही झालें, तरी त्या प्रमाणाचें अतिक्रमण मग करूं नये. अन्नाचें

पहिल्यानें प्रमाण ठरवितांनामात्र अगदीं विचारपूर्वक ठरवावें. प्रमाण जितकें कमी, तितकें हितकर, हें विसरूं नये.

आहारकाळांत नुसत्या दुधावर, किंवा दूध व फळें यांवर जर राहणें शक्य झालें, तर सोन्याहून पिवळें होईल. त्यानें सगळे खांचखळगे आपोआप टळतील. पण हें ज्याच्या त्याच्या स्थितीवर अवलंबून राहणार. ज्याला सुदैवानें अनुकूलता असेल, त्यानें आहारकाळांत जेवणाच्या भानगडींत न पडतां दुग्धाहाराचा, फलाहाराचा किंवा दुग्धफलाहाराचाच आश्रय करावा.

प्रकार आठवाः––या प्रकाराला तत्त्वतः ‘ लंघन ’ या सदरांत कांहीं घालतां येत नाहीं. पण, ‘दगडापेक्षां वीट मऊ,’ या न्यायानें त्याला लंघनांत घालावयाचें. याला ‘ अर्धवट लंघन ’ असें नांव देतां येईल. एखाद्या मनुष्याची फारच दशा झालेली आहे, त्याच्या आंगांत त्राण म्हणून कसलें तें मुळींच राहिलेलें नाहीं; पण रक्ताची शुद्धि होण्याकरितां पचनेंद्रियें जोमदार व्हावीं, यासाठीं लंघनाची तर आवश्यकता आहे. लंघन करण्याची आवश्यकता असून तें करण्याचें त्राण तर नाहीं. अशा वेळीं या अर्धवट लंघनाचा आश्रय फायदेशीर होतो. या प्रकारांतलें सामान्यपणें तत्त्व असें आहे कीं, लंघन हातून पार पडत नाहीं, अशी स्थिति असतां नारिंगें, संत्रीं, द्राक्षें, किंवा अशींच कोणतीं तरी आंबूस पण पथ्यकर फळें यांचा थोडा थोडा रस दिवसांतून दोनतीन वेळा रोग्याला द्यावयाचा. दुसरा अन्नाचा कांहीं अंश त्याला द्यावयाचा नाहीं. हा रस पचायला फारच हलका असतो. तो पचविण्याला पचनेंद्रियांना जवळ जवळ अगदीं आयास पडत नाहींत. पण त्यानें शरीराला तकवामात्र खूप येतो. एखाद्या माणसानें बरेच दिवस लंघन केलें. नंतर फारच शक्तिपात झाल्यामुळें त्याच्या हातून तें पुढें रेटत नाहीं. अशा स्थितींत अननसें, संत्रीं, नारिंगें, द्राक्षें यांपैकीं कोणत्या तरी फळांचा रस प्रत्येक वेळीं पक्का अर्धा पावशेर असा दिवसांतून दोनदां किंवा तीनदां दिल्यास त्यानें प्रकृतीला तकवा येतो, व रोगही हटत जातो. हा मार्ग सगळ्यांना शक्य नाहीं, ही गोष्टमात्र तितकीच खरी आहे. कारण, सदर फळें सर्वत्र मिळण्यासारखीं नाहींत. शहरांतून

मिळतात; पण तितका खर्च करण्याची सगळ्यांची ऐपतही नसणार. तरी ज्याला अनुकूलता असेल, त्याला उपयोग व्हावा, याकरितां तो येथें सांगून ठेविला आहे. याचे पोटप्रकार खालीं दिले आहेत:—

अर्धवट लंघन, प्रकार पहिला:—अननसें, संत्रीं, द्राक्षें, नारिंगें इत्यादि कोणत्याही पथ्यकर आंबूस फळांचा रस प्रत्येक वेळीं पक्का अर्धा पावशेर या प्रमाणांत दिवसांतून तीनदां देणें. पाणी जसें आपण एकदम घाईनें पितों, तसा हा रस एकदम घ्यावयाचा नाहीं. तो अगदीं सावकाश, घोंट घोंट असा चाखत चाखत घ्यावयाचा. जितका सावकाश घ्यावा, तितकें चांगलें. तहान लागेल, तसें दिवसांत साधें पाणी पिण्यास हरकत नाहीं.

अर्धवट लंघन, प्रकार दुसरा:—या प्रकारांत प्रत्येक वेळीं पांच ते दहा तोळे या प्रमाणानें दिवसांत तीनदां कोणतींही पथ्यकर आंबूस फळें खावीं. अननसें, संत्रीं, नारिंगें, द्राक्षें अशांसारखीं जीं फळें रुचतील, व मिळतील व पथ्यकर असतील, तीं उपयोगांत आणावीं. इच्छेप्रमाणें पाणी घ्यावें.

अर्धवट लंघन, प्रकार तिसरा:—अधीं आंबूस व अधीं मधुर किंवा गोड अशीं फळें एकत्र या प्रकारांत खावयाचीं असतात. एकत्र फळांचें वजन प्रत्येक वेळेला आठ ते पंधरा तोळे असावें. असा आहार दिवसांस तीनदां घ्यावा. उत्तम जातीचीं केळीं, उत्तम जातीचे आंबे, उत्तम जातीचे ताजे पेरू, सिताफळें, रामफळें, सफरचंद, उत्तम जातीचे गरे, अंजीर, पोपये, खजूर, खारका, बेदाणा इत्यादि फळें मधुर फळांत मोडतात. अननसें, डाळिंबें, संत्रीं, नारिंगें, द्राक्षें, पपनसें इत्यादि फळें आंबूस या सदरांत येतात. आंबूस व गोड फळें एकदम खाऊं नयेत, असेंही कांहींचें म्हणणें आहे. पण तीं खावीं, असेंही कांहीं आग्रहानें सांगतात. दोहोंचें मिश्रण मोठें हितकर होतें, असें या दुसऱ्या पंथाचें म्हणणें आहे. ही मतभेदाची गोष्ट आहे. त्यासंबंधानें निश्चित मत अधिकारानें प्रस्तुत लेखकाला देतां येत नाहीं. असो. या प्रकारांत पाणी इच्छेस येईल, तसें घ्यावें.

अर्धवट लंघन, प्रकार चवथा:—या प्रकारांत पक्का पावशेर दूध सकाळीं व तितकेंच संध्याकाळीं घ्यावयाचें असतें. इतकें दूध पुष्कळांना मिळण्यासारखें असल्यामुळें हा प्रकार वरील तीन प्रकारांपेक्षां सामान्य जनांना सहज साध्य आहे. लागेल तसें पाणी प्यावें.

अर्धवट लंघन, प्रकार पांचवा:—ताजें, खीखालचें गोड ताक, प्रत्येक वेळेला पक्का पावशेर या प्रमाणांत सकाळीं, दुपारीं व सायंकाळीं असें दिवसांतून तीनदां या प्रकारांत घ्यावयाचें आहे. ताक पुष्कळांना मिळण्यासारखें असल्यामुळें हा प्रकारही सगळ्यांच्या आटोक्यांतला आहे. पाणी लागेल त्याप्रमाणें प्यावें.

अर्धवट लंघन, प्रकार सहावा:—गव्हांची चपाती सकाळीं एक व संध्याकाळीं एक, याप्रमाणें या प्रकारांत खावयाची. चपातीला ती ऊन असतां साजूक तूप चोळावें, व तशीच नुसती खावी. बरोबर तोंडीं-लावणें कांहीं घेऊं नये. ती अगदीं सावकाश चावून चावून खावी. गहूं दळल्यानंतर कणीक चाळून तींतील कोंडा काढून टाकूं नये. तो तसाच आंत ठेवावा. गहूं पहिल्यानें चांगले निवडून मग दळावे. लागेल तसें दिवसभर पाणी प्यावें.

हे जे अर्धवट लंघनाचे प्रकार सांगितले, त्यांतला आपल्याला जो रुचेल, शक्य व सोईस्कर असेल, तो घ्यावा. अमुकच घ्यावा, असें कांहीं नाहीं. लंघनाची मुदतही ठरींव नाहीं. प्रकृति ताळ्यावर आली कीं, हळुहळू नेहमींच्या आहारावर यावें. पण फारच सावधगिरीनें यावें. एकदम अत्याचार करूं नये.

प्रकार नववा:—आठव्या प्रकाराचा ' लंघन ' या सदरांत समावेश करणें जितकें गौण आहे, तितकेंच या प्रकाराचाही त्यांत समावेश करणें गौण आहे. पण भलतीच दिशा धरून कोठें तरी भटकत राहण्यापेक्षां हा उपाय कांहीं तरी रस्त्याला धरून आहे, म्हणून तो पुष्कळ बरा. या प्रकारांत मुख्य तत्त्व इतकेंच आहे कीं, आपली प्रकृति ताळ्यावर येई-पर्यंत रोग्यानें अगदीं साध्या व परिमित आहारावर राहावयाचें. मनुष्याचे शरीरांत रोग घर करितो, याचें मुख्य कारण अत्यशन होय. हें शरीर सुरळीत चालण्याला, जगांत पराक्रम गाजविण्याला मनुष्याच्या आंगांत

जो जोम व उत्साह पाहिजे, तो त्याचे ठिकाणीं राहण्याला, या शरीराची योग्य प्रमाणांत वाढ होण्याला, व त्यांत होणारी झीज भरून निघण्याला जितका आहार त्याला पोंचणें जरूर आहे, त्यापेक्षां, केवळ जिभेच्या दुष्ट नादाला लागल्यामुळें, आपण त्याच्यावर किती तरी ज्यास्त लादतों. शरीराचें स्वास्थ्य नाहींसें होण्याचें मूळ हें आहे. या अत्यशनानें नाना प्रकारच्या खाद्यपेयांची वासना बळावत जाते. ती बळावली म्हणजे तिच्या मोहक स्वरूपाला आपण भुलतों. खाण्यापिण्याचा मूळ हेतु विसरून जातों. व तिच्या मागण्या पुरविण्यांत गुंग होऊन जातों. आपण भुलून वासनेच्या ताब्यांत गेल्यामुळें खऱ्या भुकेचें स्वरूप काय, याचा आपल्याला विसर पडतो. वासनेची मागणी आली कीं, ती खऱ्या भुकेचीच हाक आहे, अशी आपली मिथ्या समजूत होते; व तिला आपण चटकन ओ देतों. हें सगळें ठीक होतें. पण आपल्या या दुष्ट छंदानें कोठा मधल्यामध्यें फाजील ओझ्याखालीं चुरडून जातो. त्याच्या ठिकाणीं त्राण राहात नाहीं. त्यामुळें त्याचें कर्तव्य त्याचे हातून निभत नाहीं. ही अवस्था आली कीं, शरीराच्या दुःखाला प्रारंभ झाला. रोगाची कुळकथा ही अशी आहे. रोगाचें मूळ कारण विचारपूर्वक शोधून काढून तें पहिल्यानें नाहींसें करणें हाच रोगपरिहाराचा सरळ मार्ग. म्हणून अत्यशनानें उत्पन्न झालेली शरीराची ही अनिष्ट स्थिति घालविण्याला उत्तम मार्ग एकच. कोणता ? अत्यशनानें शरीरांत सांठलेली घाण शरीराला बाहेर फेंकण्याला सवड मिळावी, यासाठीं कांहीं काळपर्यंत अशन बंद करणें, म्हणजे लंघन करणें, व पुढें आपली चूक सुधारून वासनेच्या शृंगारचेष्टांना न भुलतां कोठ्याच्या मागणीप्रमाणें खाण्यापिण्याचा बेत ठेवणें. हा अगदीं थोडक्यांत शीधा मार्ग सांगितला. अज्ञानमूलक भीतीनें गांगरून गेलेल्या आप्तेष्टमित्रांचें कांटेरी कुंपण सभोंवतीं नसल्यास व रोगी स्वतां हिंम्मतबहादर असल्यास तो या शीध्या मार्गानें सहज जातो. पण रोगी स्वतां मनानें लेंच्यापेंच्या असला, किंवा मायाळू पण अज्ञानी व म्हणून चिंतातुर आप्तेष्टांचें जाळें त्याच्याभोंवतीं असलें कीं, मनुष्याला हा शीधा मार्ग धरवत नाहीं. अशा वेळीं त्यानें या प्रकारांत सांगितलेला गौण मार्ग स्वीकारावा, हाच बेत उत्तम.

खऱ्या रीतीनें पाहिलें, तर अगदीं परिमित आहारावर राहण्यापेक्षां निखालस लंघन करणें पुष्कळ सोपें आहे. पण परिस्थितीमुळें हा थोडासा कठिण मार्ग स्वीकारावा लागतो; व तसा तो स्वीकारणें कांहीं वावगें नाहीं. परिमित आहाराचे कांहीं प्रकार खालीं सुचविले आहेत. तरी तें प्रमाण सर्वांनींच ठेवावें असें कांहीं नाहीं. त्यांवरून फक्त दिशा समजेल. ज्यानें त्यानें आपल्या स्वतांच्या व रोगाच्या शक्तीच्या मानानें आहाराचें प्रमाण एकदां ठरवून घ्यावें व प्रकृति उत्तम होईपर्यंत कांहीं झालें तरी त्यांत बदल करूं नये. भाज्या, चटण्या, लोणचीं, कोशिंबिरी, यांचा उपयोग होतां होईपर्यंत अगदीं करूं नये. जें अन्न खावयाचें तें हळु-हळू व अगदीं चावून चावून खावें. अन्नाचें प्रमाण ठरवितांना, जितकें कमी ठरवावें, तितकें उत्तम, हें विसरूं नये. असो. आतां या आहाराचे कांहीं प्रकार सुचवूं.

परिमित आहार, प्रकार पहिलाः--प्रत्येक वेळीं एक चपाती व पक्का पावशेर दूध, याप्रमाणें दिवसांतून तीनदां खाणें. चपातीची कणीक चाळून तींतील कोंडा काढून टाकूं नये. तो तसाच कायम ठेवावा. चपातीला वाटल्यास साजूक तूप लावून ती ऊन असतांच कांहीं तोंडी-लावणें न घेतां नुसतीच खावी. खातांना अगदीं सावकाश चावावी. ती खाऊन झाल्यानंतर दूध गरम करून प्यावें. तेंही अगदीं सावकाश घोंटघोंट प्यावें. त्यांत साखर घालूं नये. कोरडी चपाती नच जाईल, तर कांहीं दिवस ती दुधांत बुडवून खावी. पण हळुहळू कोरडी खाण्याची संवय करावी. कोरडी चपाती खाण्यांत खरी ‘ चव ’ लागण्याला व मौज वाटण्याला प्रत्येक घास पुरा चावला पाहिजे. चावल्यावांचून कोणत्याही पदार्थांची खरी ‘ लजत ’ कळत नाहीं, हें नेहमीं लक्षांत ठेवावें. दूध न मिळेल, तर ताजें गोड ताक घ्यावें.

परिमित आहार, प्रकार दुसराः--सकाळीं, पांच तोळे बेदाणा (किंवा मनुका) सावकाश चावून खावा, नंतर पक्का पावशेर कढत कढत दूध प्यावें. दुपारीं, सहा खारका किंवा खजराच्या उत्तम बिया खाव्या, व वर पावशेर गरम दूध प्यावें. संध्याकाळीं, उत्तम जातीचें एक केळें खावें, वर पावशेर दूध प्यावें.

परिमित आहार, प्रकार तिसरा:—प्रत्येक वेळीं ६ ते १२ खारका किंवा खजराच्या बिया व पावशेरापासून अर्धा शेरापर्यंत गरम दूध. याप्रमाणें दिवसांत तीनदां खावें. खारीक किंवा खजूर व दूध हीं एकदम खावीं. म्हणजे खारीक किंवा खजराची बी तोंडांत टाकावी,—अर्थात् आंतील बी काढून—व दुधाचा घोंट घ्यावा. नंतर दोन्ही एकदम बराच वेळ चावून मग गिळावीं.

परिमित आहार, प्रकार चवथा:—आपल्याला आवडेल तें कोणतेंही गोड किंवा मधुर फळ पांच तोळे, अडीच तोळे अक्रोडाच्या किंवा बदामाच्या बिया, व अर्धा शेर दूध. या प्रमाणानें दिवसांत तीनदां खावें. पहिल्यानें फळ खावें, मग बिया खाव्या, नंतर दूध प्यावें.

परिमित आहार, प्रकार पांचवा:—दोन गव्हांच्या चपात्या व तुरीच्या डाळीचें साधें वरण. याप्रमाणें दिवसांत तीनदां. ज्याला साधें वरण आवडणार नाहीं, त्यानें प्रत्येक वेळीं दोन उत्तम जातीचीं केळीं घ्यावीं. केळीं व चपाती एकत्र चावून खावीं.

परिमित आहार, प्रकार सहावा:—दहा तोळे तांदुळांचा भात, तुरीचें वरण, साजूक तूप, लिंबू व पापड हें सकाळचें जेवण. संध्याकाळीं अर्धा शेर दूध व सातआठ खारका किंवा खजराच्या बिया. खजराची बी किंवा खारीक व दूध हीं एकदम चावून चावून खाणें. भातावर ज्याला वरण आवडत नसेल, त्यानें अर्ध्या भातावर साजूक तूप घ्यावें, व अर्ध्यावर गोड ताक किंवा दहीं घ्यावें.

परिमित आहार, प्रकार सातवा:—प्रत्येक वेळीं दहा तोळे तांदुळांचा भात व आवडेल त्याप्रमाणें वर दूध किंवा आंबसुलांचें सार. याप्रमाणें रोज दोनदां.

परिमित आहार, प्रकार आठवा:—सकाळीं, दहा तोळे तांदूळ, पांच तोळे मुगाची डाळ, यांची खिचडी. खिचडींत शिजतांना तूप टाकावें. मग वर तें घेऊं नये. गरम मसाला किंवा तिखट फार घालूं नये. अगदीं चवीपुरतें घालावें. दुपारीं बाजरी, ज्वारी किंवा तांदूळ यांपैकी आवडेल त्या धान्याची पातळ अर्धी भाकरी नुसती तुपाशीं खावी.

नंतर सुमारें अर्धा शेर गोड ताक प्यावें. संध्याकाळीं ५।६ खारका व पावशेर दूध प्यावें.

येथें या प्रकरणांतील विषयाचा पूर्वभाग संपला. आतां उत्तर भागाचें विवरण करावयाचें. लंघनाचें तारूं पारण्याचे खडकावर एकदम न कळत आदळून फुटण्याची भीति फार असते. विशेषतः दीर्घ लंघनापासून खरा फायदा होण्यास किंवा तें पुरें गुणकारी होण्यास पारण्याचा बेत असा कांहीं व्यवस्थित रीतीनें आंखून ठेविला पाहिजे कीं, आपले हातून अत्यशन होणार नाहीं, किंवा अपथ्यकर पदार्थ खाण्यांत मुळींच येणार नाहींत. याच दोन गोष्टींत पारण्याचे वेळीं दक्षता बाळगणें जरूर असतें. पारण्यानंतर मनुष्याचे हातून अत्यशनाचें पातक घडण्याचा संभव फार असतो. तें पातक जर घडलें, तर लंघनापासून झालेल्या सगळ्या फायद्यांवर तें पाणी पाडतें. इतकेंच नव्हे, तर दीर्घ लंघनानंतर जर अत्यशन, किंवा अपथ्याशन झालें, तर असा कांहीं जबरदस्त अपाय होतो कीं, त्यानें लंघनापासून प्रकृतीला वाटलेला गुण तर कोठच्या कोठें जातोच; पण प्रकृति पहिल्यापेक्षां चार पावलें मागें येते. एक गोष्ट जी मुख्यतः लक्षांत ठेविली पाहिजे, ती ही कीं, दीर्घ लंघनानंतर कोठा बराच संकोच पावतो; पण तीनचार दिवसांच्या लघु लंघनानें त्याच्या आकारांत तसा कांहीं म्हणण्यासारखा फरक होत नाहीं. दीर्घ लंघनाचें पारणें झाल्यानंतर दोनतीन दिवसांनीं अशी कांहीं विलक्षण खा-खा सुटते कीं, त्या वेळीं सामान्य माणसाचे हातून अत्यशन होण्याची भीति फार असते. व इकडे कोठयाला तर फार संकुचितपणा आलेला असतो. त्यामुळें अत्यशनाचा मोह टाळण्याची विशेष आवश्यकता असते.

पारण्याची बहुतेक सगळी माहिती मागील प्रकरणांत दिली आहेच. तीवरून विचारी माणसाला आपला मार्ग बिनधोक आक्रमितां येईल. मग आतां ही द्विरुक्ति कां ? लंघनावरील एक नवीन ग्रंथ वाचीत असतां त्यांत पारण्याची माहिती विशेष पद्धतशीर एकत्र केलेली आढळली. ती मराठी वाचकांपुढें मांडण्याचा मोह पडला. म्हणून हें द्विरुक्तीचें पातक आंगावर घेतलें. मागील प्रकरणांत दिलेल्या माहितींत कोठें कांहीं चूक आहे, असेंमात्र कोणी समजूं नये. ती अगदीं बरोबर

आहे. दोन्ही प्रकरणांतील माहितीवरून विचारी वाचकांनीं आपला मार्ग आंखावा. असो. आतां या नवीन माहितीकडे वळूं.

पारणें, प्रकार पहिलाः—हा प्रकार एक ते पांच दिवसांच्या अवधीच्या लंघनाला उपयोगी आहे. या अवधीच्या लंघनानंतर दुग्धाहारावर कांहीं दिवस राहणें फार फायदेशीर असतें. ज्याचा जठराग्नि अगदीं मंदावलेला असेल, त्याला तर दुग्धाहार फारच हितावह होतो. असो. या प्रकारांत ठेवण्याचा पारण्याचा बेत असाः—पहिल्या दिवशीं पांच पांच तासांच्या अंतरानें संत्र्याचीं किंवा नारिंगाचीं एक किंवा दोन फळें खावीं. हीं फळें न मिळाल्यास टोमॅटो, अननस किंवा जीं मिळतील तीं आंबूस फळें उपयोगांत आणावीं. दुसऱ्या दिवशीं दर तासाला पक्का पावशेर या प्रमाणानें दिवसभर दूध गरम गरम घ्यावें. तिसऱ्या दिवशीं तितकेंच दूध दर पाऊण तासाला घ्यावें. चवथ्या दिवशीं तितकेंच दूध दर अर्ध्या तासाला घ्यावें. पांचव्या दिवशीं दर अर्ध्या तासाला दीडपावशेर दूध घ्यावें. पुढें दर दिवशीं हें प्रमाण असेंच वाढवीत न्यावें. आपल्या कोठ्याला जितकें दूध पचविण्याची ताकद असेल, तितकें हें प्रमाण वाढवावें. असे सातआठ दिवस दुधावर काढल्यावर एकदोन दिवस सकाळसंध्याकाळ अर्धाशेर दूध व दुपारीं थोडा वरणभात किंवा दूधभात खावा. मग नेहमींच्या आहारावर यावें. कोणत्याही कारणामुळें दुग्धाहार करणें जर शक्य नसेल, तर पारण्याचे पहिल्या दिवशीं सकाळीं एक संत्रें किंवा नारिंग व दोन खारका किंवा खजराच्या बिया खाव्या. नंतर पांच तासांनीं पांच खारका व पावशेर गरम दूध घ्यावें. पुन्हा पांच तासांनीं एकदोन संत्रीं किंवा नारिंगें व सात खारका किंवा खजराच्या बिया किंवा अडीच तोळे मनुका किंवा बेदाणा खावा. एवढें खाऊन झाल्यानंतर पावशेर गरम दूध प्यावें. दुसऱ्या व तिसऱ्या दिवशीं सकाळीं तोंड धुतल्याबरोबर पक्का अर्धा शेर किंवा शेर दूध घेवलेल तितकें गरम गरम घ्यावें. दुपारीं साधें व अगदीं थोडें वरणभाताचें जेवण जेवावें. पुन्हा रात्रीं निजण्याचे पूर्वीं सकाळीं जसें व जितकें दूध घेतलें, तसें व तितकें घ्यावें. पुढें आपल्या नेहमींच्या जेवणास सुरवात करावी. पण ती अगदीं बेतानें. पोट खचून भरणार

नाहीं, अशी काळजी बाळगावी, म्हणजे झालें. अत्यशन हें केव्हांही घातकच असतें, हें तत्त्व नेहमींच लक्षांत असावें.

पारणें, प्रकार दुसराः—सहापासून दहा दिवसांच्या लंघनाला हा प्रकार उपयोगी आहे. पारण्याचे पहिल्या दिवशीं प्रत्येक वेळीं एका संत्र्याचा किंवा नारिंगाचा रस या प्रमाणानें दिवसांत तीनदां घ्यावा. म्हणजे सबंध दिवसांत तीन संत्र्यांचा, नारिंगांचा, टोमॅटोंचा किंवा अशा प्रकारच्या कोणत्याही आंबूस फळांचा रस घ्यावा. हीं फळें नच मिळाल्यास आंबसुलांचें नुसतें मीठ घालून पाणी प्यावें. किंवा तेंही न मिळाल्यास कुळथांचें म्हणजे हुलग्यांचें किंवा मुगांचें पाणी नुसतें आंत थोडें मीठ घालून प्रत्येक वेळीं पावशेर असें तीनदां घ्यावें. दुसऱ्या दिवशीं, सकाळीं दोन, दुपारीं दोन व सायंकाळीं दोन या प्रमाणानें संत्रीं, नारिंगें, किंवा टोमॅटो खावीं. या दिवशीं या फळांचा रस न खातां पाहिजे तर चोथ्यासह फळें खावीं. फळें न मिळाल्यास पहिल्या दिवसाप्रमाणें आंबसुलांचें, हुलग्यांचें किंवा मुगांचें पाणी प्यावें. त्याचें प्रमाण पाहिजे तर वाढवावें. तिसऱ्या दिवशीं दुधावर यावें. त्या दिवशीं दर दोन तासांनीं पक्का पावशेर गरम दूध घ्यावें. चवथ्या दिवशीं प्रत्येक पाऊण तासानें पावशेर गरम दूध घ्यावें. पांचव्या दिवशीं तितकेंच दूध अर्ध्या अर्ध्या तासानें घ्यावें. सहाव्या दिवशीं प्रत्येक अर्ध्या तासाला दीडपावशेर दूध घ्यावें. या प्रमाणानें आठदहा दिवसपर्यंत आपल्याला पचेल तितकें दूध वाढवीत जावें. मग सकाळीं व संध्याकाळीं अर्धा शेर किंवा शेर दूध घेववेल तेवढें गरम घ्यावें, व दुपारीं साधें पण थोडें वरणभाताचें जेवण जेवावें. नंतर दोनतीन दिवसांनीं दूध कमी करून आपल्या नेहमींच्या आहारावर यावें.

नुसतें दूध जर आवडणार नाहीं, तर त्याच्याबरोबर थोडीं थोडीं फळें खावीं. या मिश्र आहाराचें प्रमाण असें: तिसऱ्या दिवशीं सकाळीं पहिल्यानें पावशेर गरम दूध प्यावें. त्यावर एक संत्रें, नारिंग, टोमॅटो किंवा पांचसात द्राक्षें व एक सफरचंद, केळें, पेरू किंवा कोणतेंही मधुर फळ खावें, किंवा सहा खारका किंवा खजराच्या बिया खाव्या. दुपारीं, अर्धा शेर दूध व थोडीं आंबट व मधुर फळें खावीं. सायंकाळीं, वाट-

त्यास पाऊण शेरपर्यंत दूध प्यावें. चवथ्या दिवशीं, प्रातर्विधि उरकल्याबरोबर कांहीं थोडीं दीपक फळें खावीं–एखादें संत्रें किंवा नारिंग उत्तम. जिभेवर जर साकेरा असेल, किंवा तोंडाला जर घाण येत असेल, तर अशा वेळीं लिंबू खाणें विशेष चांगलें. अशा रीतीनें आंबूस फळ खाऊन झाल्यानंतर सुमारें एक शेर पिववेल तितकें गरम गरम दूध प्यावें. मात्र तें भराभर न पितां अगदीं सावकाश एकेक घोंट असें प्यावें. दुपारीं, तसाच म्हणजे सकाळीं जसा आहार केला तसाच करावा. वाटल्यास अक्रोड, बदाम, खारका, मनुका यांपैकीं थोडा मेवा खावा. सायंकाळीं दुपारचा बेत कायम ठेवावा. पांचव्या दिवशीं, प्रातर्विधि उरकल्याबरोबर एखादें संत्रें, नारिंग किंवा दुसरें कोणतें तरी आंबूस फळ खावें,––मात्र तें दीपक असावें. त्यावर हवें तेवढें गरम दूध प्यावें. दुपारीं, थोडें व साधें वरणभाताचें जेवण जेवावें. जे पदार्थ आपणास सोसत नाहींत, असें मागें अनुभवास आलें असेल, त्या पदार्थांपैकीं कोणताही पदार्थ खाऊं नये. जे पदार्थ आपणाला विशेष सोसतात, व जे हलके आहेत, असेच पदार्थ खावे. या जेवणाच्या वेळीं दुधाचा उपयोग करूं नये. भातावर तें घेतलें, तरी चालेल; पण नुसतें पिऊं नये. रात्रीं निजण्यापूर्वीं इच्छेस येईल तितकें अगदीं गरम गरम दूध घ्यावें.

नंतर नेहमींच्या साध्या आहारास सुरवात करावी. तसें करण्यांत मग कांहीं धास्ती नाहीं. मात्र अत्यशन होणार नाहीं, अशी दक्षता बाळगावी. पोट अगदीं खचून केव्हांच भरूं नये. चार घासांची भूक आहे, तोंच हात आंखडावा.

पारणें, प्रकार तिसरा:––अकरा ते वीस दिवसांचे-लंघनाचें पारणें करावयाचें असल्यास हा प्रकार उपयुक्त आहे. पारण्याचा पहिला दिवसः प्रत्येक वेळीं एक संत्रें किंवा नारिंग याचा रस, याप्रमाणें दिवसांतून तीनदां. दुसरा दिवसः पहिल्या दिवसाप्रमाणेंच. मात्र फळांचें प्रमाण दुप्पट करावें, व वाटल्यास चोथ्यासकट तीं खावीं. तिसरा दिवसः दुसऱ्या दिवशीं खाल्लीं, तशीं व तितकींच फळें खावीं; पण नंतर प्रत्येक वेळीं पावशेर दूध इच्छेप्रमाणें गरम अगर थंड घ्यावें. यानंतर पुढें लिहिलेल्या क्रमाप्रमाणें दुग्धाहारास आरंभ करावाः दुग्धाहाराच्या पहिल्या

दिवशीं प्रत्येक दोन तासांनीं पक्का पावशेर दूध घ्यावें. दुसऱ्या दिवशीं तितकेंच म्हणजे पावशेर दूध प्रत्येक तासाला घ्यावें. तिसऱ्या दिवशीं अर्ध्या अर्ध्या तासानें पावशेर दूध घ्यावें. चवथ्या दिवसापासून पुढें प्रत्येक अर्ध्या तासाला दीडपावशेर दूध घ्यावें. या क्रमानें वाटल्यास रोग्यानें आपली शक्ति पाहून हें प्रमाण वाढवावें. नुसतें दूध कोणास न आवडल्यास चवथ्या दिवशीं प्रत्येक वेळीं अर्धा शेर दूध याप्रमाणें दिवसांत तीनदां घ्यावें; व तिसऱ्या दिवशीं जीं फळें खालीं, तींच दुधाच्या जोडीला त्या दिवशींही खावीं. संत्रीं किंवा नारिंगें न मिळाल्यास किंवा न आवडल्यास द्राक्षें, अननस, उत्तम जातीचें पपनस यांचा मिळाल्यास उपयोग करावा. पांचव्या दिवशीं दुपारीं बारा वाजत तोंपर्यंत प्रत्येक वेळीं पावशेर गरम दूध या प्रमाणानें इच्छेस येईल तितक्या वेळा प्यावें. जिभेवर साकेरा असेल, किंवा तोंडाला दुर्गंधी येत असेल, तर सकाळीं प्रातर्विधि आटोपल्याबरोबर कांहीं आंबूस फळें खावीं. सायंकाळीं पांचसहा वाजतां साधें जेवण जेवावें. त्यांतील पदार्थ अगदीं हलके व जे आपल्याला सोसतात, सहज पचतात व पथ्यकर असतील, असे असावे. जेवतांना अत्यशन होऊं देऊं नये. रात्रीं निजतांना पावशेर गरम दूध प्यावें. सहाव्या दिवशीं प्रातर्विधि उरकल्यानंतर वाटल्यास एखाददुसरें आंबूस फळ खावें. नंतर अर्धा शेर किंवा एक शेर गरम दूध घ्यावें. दुपारीं नेहमींचें साधें व हलकें असें जेवण बेतानें जेवावें. सायंकाळीं पांचसहा वाजतां तसेंच बेतानें अगदीं साधें जेवण जेवावें. निजतांना अर्धा शेर गरम दूध घ्यावें. हाच सहाव्या दिवसाचा क्रम पुढें दोनतीन दिवस चालवावा. मग आपल्या नेहमींच्या जेवणाचा क्रम सुरू करावा.

पारणें प्रकार चवथाः—वीस दिवसांपेक्षां ज्यास्त दिवसांचे लंघनाला हा प्रकार उपयोगी पडणारा आहे. दिवस पहिलाः प्रत्येक वेळीं कोणत्या तरी आंबूस फळांचा रस सुमारें अर्धा पावशेर, या प्रमाणानें तीनदां घ्यावा. संत्रीं, नारिंगें, द्राक्षें, अननसें, टोमॅटो, अशा फळांचा उपयोग करावा. दिवस दुसराः पहिल्या दिवसाप्रमाणें फळांचा तीनदां रस घ्यावा; पण रसाचें प्रमाणमात्र दुप्पट ठेवावें. दिवस तिसराः सकाळीं, दुपारीं,

व सायंकाळीं प्रत्येक वेळीं दोन या प्रमाणानें संत्रीं किंवा नारिंगें खावीं. वाटल्यास चोथाही खावा. दिवस चवथाः दुग्धाहाराचा अवलंब करण्याची इच्छा असल्यास प्रातर्विधि उरकल्याबरोबर संत्र्यासारखें कांहीं तरी आंबूस फळ खावें. नंतर दोन दोन तासांनीं पावशेर गरम दूध घ्यावें. निजेपर्यंत दूध घेण्याचा हा क्रम चालवावा. दिवस पांचवाः दर दोन तासांनीं पावशेर दूध घेत असावें. दिवस सहावाः प्रत्येक तासाला पावशेर दूध या प्रमाणानें दिवसभर घेत राहावें. दिवस सातवाः प्रत्येक पाऊण तासानें पावशेर दूध घ्यावें. दिवस आठवाः प्रत्येक अर्ध्या तासाला पावशेर दूध घ्यावें. नवव्या दिवशीं किंवा त्यापुढें दर अर्ध्या तासाला पावशेरापासून दीडपावशेरापर्यंत दूध घ्यावें. वाटल्यास हें प्रमाण आपली शक्ति पाहून वाढवावें.

वर सुचविल्याप्रमाणें नुसता दुग्धाहार कोणास पसंत नसल्यास त्यानें त्याला फलाहाराचा जोड द्यावा. तो क्रम असाः पांचव्या दिवशीं आंबूस व मधुर फळांचा मिश्र आहार करावा व नंतर पावशेर गरम दूध घ्यावें. याप्रमाणें दिवसांत तीनदां आहार करावा. सहाव्या दिवशीं प्रत्येक वेळीं अर्धा शेर याप्रमाणें दिवसांतून तीनदां दूध घ्यावें; नंतर इच्छेप्रमाणें नुसतीं आंबूस फळें खावीं. सातव्या दिवशीं प्रातर्विधि उरकल्यानंतर पावशेर गरम दूध घ्यावें; व थोडीं आंबूस फळें खावीं. दुपारीं नेहमींचें पण साधें व हलकें असें नुसतें वरणभाताचें जेवण जेवावें. हलके, आपल्याला सोसणारे व पथ्यकर असेच पदार्थ खावे. तिखट, मसालेदार, तेलकट किंवा तळकट असे पदार्थ खाऊं नये. सायंकाळीं आंबूस फळें व दूध यांशिवाय कांहींही खाऊं नये. आठव्या दिवशीं वाटल्यास सकाळीं थोडासा अल्पाहार करावा. मात्र तो हलका असावा. त्यावर एखाददुसरें आंबूस फळ खावें. दुपारीं आपलें नेहमींचें जेवण जेवावें; पण हात अगदीं आंखडून धरावा. सायंकाळीं पावशेर गरम दूध व कांहीं तरी आंबूस व गोड फळें खावीं. यानंतर आपला जो जेवणाचा नित्यक्रम असेल, तो स्वीकारावा. तरी, सकाळीं व सायंकाळीं थोडें दूध व आंबूस फळें व दुपारींमात्र नेहमींचें जेवण, असा क्रम बरेच दिवस चालविल्यास त्यानें फारच फायदा होतो.

याप्रमाणें पारण्याचा क्रम ठेविल्यास लंघनापासून झालेला फायदा खरा सफल होतो. हा जो पारण्याचा क्रम या प्रकरणांत दिला आहे, तो चांगला आहे, अगदीं पद्धतशीर आहे, सगळें खरें; पण या क्रमांत सगळा भर दूध व फळें यांवरच आहे. व या वस्तु सामान्य माणसाला आपल्या देशांत तरी दुर्मिळ आहेत, ही गोष्टही तितकीच खरी आहे. म्हणून मागील प्रकरणांत जो पारण्याचा क्रम आंखून दिला आहे, तोच सारासारविचार करितां एकंदरींत बरा आहे. ज्याला सुदैवानें अनुकूलता असेल, त्यानें हा क्रम स्वीकारावा.

प्रकरण बारावें.

दुग्धाहार.

कल्पनेचा प्रभाव मोठा विलक्षण आहे. या जगांत मनुष्याचे हातून होणाऱ्या एकंदर कर्मांचीं सर्व सूत्रें ही कल्पनाच हालविते. कोणत्याही गोष्टीसंबंधानें एकदां जशा कल्पना मनुष्याचे डोक्यांत बसतील, तशा कृति त्याचे हातून घडतात. बरें, त्या कल्पना एकदां ठाम झाल्या, म्हणजे त्या विपरीत असल्या, तरी काढून टाकणें मोठें कठिण काम असतें. लंघन हें रोगाचा काळ आहे; पण काळाचें स्वरूप जसें काळें व भेसुर आहे, अशी सामान्य मनुष्याची कल्पना असते, तसेंच या लंघनरूप काळाचेंही आहे, अशी बहुतेकांची अज्ञानमूलक कल्पना झालेली असते. त्यामुळें, मृत्यूचा विचार मनांत आल्याबरोबर मनुष्याची ज्याप्रमाणें अगदीं गाळण उडून जाते, त्याचप्रमाणें ‘ लंघन ’ हा शब्द उच्चारल्याबरोबर पुष्कळांच्या आंगांचा अगदीं थरकांप होतो. ही त्यांची कल्पना घालविण्याचा निष्फळ प्रयत्न करीत बसण्यापेक्षां त्यांना दुसरे कांहीं तरी तरणोपाय सुचविणें, हाच मार्ग बरा व सोपा आहे. प्रकृति बिघडली असतां एकदम लंघन करणें हा उत्तम मार्ग. तुटक लंघनें करणें हा तितकाच चांगला पण अधिक सोपा मार्ग. या दोहोंपैकीं एकाही

राजमार्गानें जाण्याची हिंमत ज्यांच्या आंगीं नसेल, त्यांना 'अर्धवट लंघन' व 'परिमित आहार' या दोन पायवाटा मागें दाखविल्याच आहेत. आतां तशीच तिसरी एक पायवाट त्यांना दाखवावी, असा विचार आहे. तिची माहिती देणें हाच या प्रकरणाचा विषय आहे. ती वाट कोणती, हें आतां वाचकांना कळेलच.

प्रकृतीचें स्वास्थ्य ढांसळलें असतां त्याचा पुनर्लाभ करून घेण्याचे जे मार्ग जगांत रूढ आहेत, त्यांत आहारांतर करणें हा एक चांगल्यांपैकीं मार्ग आहे. या आहारांतरानें अगदीं हट्टी रोगही पुष्कळ वेळा दूर होतात. आपला जो नेहमींचा आहार असेल, तो अगदीं सोडून देऊन अन्य कोणत्या तरी आहारावर बरेच दिवस राहणें, याला आहारांतर म्हणतात. या आहारांतराचे बरेच प्रकार कदाचित् करितां येतील. पण नुसता फलाहार, नुसता दुग्धाहार व दुग्धफलाहार, हे तीन प्रकार त्यांतले त्यांत उत्तम आहेत. फळावांचून कोणताही पदार्थ न खातां बरेच दिवस राहणें, याला फलाहारावर राहणें, असें म्हणतात. हा फलाहार आपल्या देशांत तरी पुष्कळांना शक्य नाहीं. ज्याला शक्य असेल, त्यानें त्याचा आश्रय बिनधोक करावा. नुसत्या दुधावर बरेच दिवस राहणें याचें नांव दुग्धाहार; फळें व दूध या मिश्र आहारावर राहणें, याचें नांव दुग्धफलाहार. यांपैकीं दुग्धाहार हाच कदाचित् बऱ्याच लोकांना शक्य होणारा आहे. म्हणून त्याचीच माहिती या प्रकरणांत देण्याचा हेतु धरून हातांत लेखणी घेतली आहे. ज्यांना अनुकूलता असेल, त्यांनीं दुसऱ्या दोन प्रकारांपैकीं वाटेल त्याचा यथावकाश खुशाल आश्रय करावा. असो. आतां या प्रकरणाच्या विषयाकडे वळूं.

दुग्धाहारानें अल्पावधींत मनुष्याचे शरीरांत जीं स्थित्यंतरें घडून येतात, त्यांचें वर्णन केलें, तर सामान्य माणसाचा त्याच्यावर विश्वासही बसणार नाहीं. ज्या मनुष्याचें शरीर अगदीं कृश झालें आहे, किंवा बरेंच झिजलें आहे, त्याला, त्याचें वजन दर आठवड्यास तीन ते पांच रत्तल वाढविणारा आहार जर सहज सांपडला, तर आपल्याला फारच मोठा शोध लागला, असें त्याच्या मनाला वाटल्यावांचून राहणार नाहीं. पण आपली प्रकृति सुधारण्याकरितां किंवा आंगावर मांस येण्याकरितां

दुग्धाहाराचें जो अवलंबन करील, त्याचें वजन रोज एक रत्तल या प्रमाणानें वाढेल, असें सांगितलें, तर त्यांत असत्यांश किंवा अतिशयोक्ति आहे, असें मानण्याचें अगदीं कारण नाहीं. दीर्घ लंघनानंतर मनुष्यानें एकदां दुग्धाहाराला सुरवात केली, म्हणजे त्याचें वजन तर दिवसांत चारपांच रत्तलही वाढल्याचीं उदाहरणें पुष्कळच आहेत. पण लंघन अगदीं न करितां जो दुग्धाहाराचा आश्रय करितो, त्याचेंही वजन इतकें भराभर वाढत जातें कीं, तें पाहून सामान्य माणूस तोंडांत बोटच घालील. ज्याचें शरीर झिजणीस लागलें आहे, ज्याचें वजन वाढणें जरूर आहे, व नेहमींचा आहार ज्याचे आंगीं मुळींच लागत नाहीं, त्याचें वजन दुग्धाहारानें हां हां म्हणतां वाढत जातें. ज्या माणसाचें वजन त्याच्या वयोमानाप्रमाणें असावें तितकें आहे, त्यानें जर दुग्धाहार सुरू केला, तर त्याचेंही वजन थोडेंबहुत वाढल्यावांचून राहणार नाहीं; पण बरेच दिवसपर्यंत ज्यानें अगदीं कमी आहार केलेला असतो, किंवा खाल्लेल्या अन्नाचा रस न झाल्यामुळें ज्याच्या आंगीं तें अन्न लागलेलें नसतें, त्यानें जर दुग्धाहाराचा आश्रय केला, तर त्याचें वजन रोज जितकें वाढेल, त्यापेक्षां योग्य वजन असलेल्या माणसाचें दुग्धाहारानें पुष्कळ कमी वाढेल.

दुसऱ्या कोणत्याही आहारापेक्षां दूध हें लवकर पचतें. रक्ताशीं त्याचें बरेंच साधर्म्य असतें. त्यांत तें तेव्हांच मिळून जातें. रुधिराभिसरणाबरोबर अल्पावधींत सर्व शरीरभर त्याच्या रसाचा प्रसार होऊन दुसऱ्या कोणत्याही आहारापेक्षां शरीराच्या वाढीला व झीज भरून निघण्याला त्याचा चांगला उपयोग होतो. त्याचा रस करण्याला पचनेंद्रियांना फारसे आयास पडत नाहींत.

दुग्धाहार हा मांसाहारासारखा आहे, म्हणून तो आहार माणसाला योग्य नाहीं, असें मत कांहींनीं प्रतिपादिलेलें आहे. पण त्यांचें म्हणणें अनुभवाच्या कसोटीपुढें मुळींच टिकत नाहीं. लहान मुलाला आईचें दूध जितकें हितावह होतें, तितकेंच मोठ्या माणसाला गाईचें दूध हितावह होतें, यांत अगदीं संशय नाहीं. या सृष्टींत परमेश्वरनिर्मित म्हणून जे कांहीं आहार आहेत, त्यांतलाच दुग्धाहार हा एक आहे.

इतकेंच नव्हे, तर ज्या ज्या पदार्थांचा आपण खाण्याकडे उपयोग करितों, त्याचा सृष्टींत कांहीं तरी अन्य उपयोग आहे. पण दुधाचा आहारावांचून दुसरा कोणताच उपयोग नाहीं. आईचें दूध मुलाच्या उपयोगार्थच ज्याप्रमाणें परमेश्वरानें मूळ निर्माण केलें आहे, त्याप्रमाणेंच गाईचें दूध त्यानें मूळ वासराकरितां उत्पन्न केलें आहे, यांत संशय नाहीं. तरी आईच्या व गाईच्या दुधाचे गुणधर्म इतके सारखे आहेत कीं, मनुष्यानें गाईच्या दुधाचा उपयोग करावा किंवा नाहीं, हा वादच उपस्थित करण्यांत अर्थ नाहीं.

दुधाचा आहाराकडे उपयोग केल्यानें कोणत्याही प्राण्याची हत्या आपल्या हातून घडत नाहीं. म्हणून तज्ज्ञांनीं दुग्धाहारासंबंधानें मतभेदाचें लाथाळें कितीही जरी चालविलें, तरी त्यानें सामान्य माणसांनीं बुजून जाण्याचें कांहीं कारण नाहीं. अनुभवानें दुग्धाहार हा फार उपयुक्त असें ठरल्यावर तज्ज्ञांच्या वादविवादाकडे लक्ष देण्यांत अर्थ काय? मात्र एक गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे, ती ही कीं, एकदां दुग्धाहाराला सुरवात केल्यानंतर दुधाशिवाय कोणताही पदार्थ खातां कामा नये. दुधाला सुरवात केल्यावर माणसानें नुसत्या दुधावरच राहिलें पाहिजे. ज्याची प्रकृति असावी तशी आहे, त्यानें दुग्धाहाराच्या भानगडींत पडण्याचें अगदीं कारण नाहीं. ज्याची प्रकृति बिघडली आहे, आणि ती ताळ्यावर यावी, म्हणून ज्याची खटपट चालू आहे, त्याला अगदीं त्वरित पूर्ण आरोग्याचा लाभ होण्याला दुग्धाहाराचें फारच साहाय्य होतें. शरीराची विसकटलेली घडी पुन्हा जशीच्या तशी पण अल्पावधींत बसविण्याला दुग्धाहारासारखा दिव्य उपाय कोणताही नाहीं.

रोगाची तीव्रता विशेष असतां, विशेषेंकरून रोग्याचे आंगांत ज्वर असतां त्याला दुग्धाहारच काय, पण कोणताही आहार देणें इष्ट नाहीं. अशा स्थितींत नाइलाजानें आहार देणेंच असेल, तर तो जितका कमी देतां येईल, तितकें चांगलें. अशा तीव्रविकारी रोग्यांना लंघनच चांगलें. तें नच घडेल, तर त्यांना आहार इतका कमी द्यावा कीं, तो जवळ जवळ लंघनासारखाच होईल. ज्वरपीडित माणसाला जर दिवसभर थोडें थोडें थंड पाणी दिलें, तर तो जितक्या लवकर व्याधिमुक्त होईल,

तितक्या लवकर दुसऱ्या कशानेंही होणार नाहीं. त्याला असें वारंवार पाणी देण्यांत धोकाही नाहीं.

लंघन हें जसें सर्व व्याधींचें हरण करणारें आहे, तसाच दुग्धाहार हाही कोणताही रोग दूर करणारा आहे. साधारणपणें त्याचा उपयोग कोणत्याही विकारावर करितां येतो. या नियमाला अपवाद फारसे नाहींत. अपस्मारांतमात्र त्याचा उपयोग जपून व अल्प प्रमाणांत करावा लागतो. जो मनुष्य शरीरानें स्थूल आहे, किंवा ज्याची पचनशक्ति पहिल्या प्रतीची आहे, त्याला दुग्धाहारापासून कांहीं फायदा होत नाहीं. पण ज्याची पचनशक्ति दुबळी आहे, खाल्लेल्या अन्नाचा रस ज्याच्या कोठ्यांत होत नाहीं, ज्याच्या आंगांत रक्ताचें दारिद्र्य आहे, किंवा ज्याच्या आंगांतील रक्त अशुद्ध झालें आहे, त्याला सामान्यपणें या आहारापासून कल्पनातीत फायदा होतो. ज्या माणसाचें वजन पुष्कळ असतें, पण ज्याचे आंगीं त्या मानानें तकवा नसतो, त्यानें अल्पकाळपर्यंत दुग्धाहाराचा पाहिजे तर उपयोग करून पहावा; पण त्यानें जर त्याची ताकद भराभर वाढणार नाहीं, तर तो पुढें चालविण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. उलट पक्षीं ज्याचें रक्त फारच उसळत असतें, त्याला या आहारानें फायदा होतो; त्याच्या रक्ताचा जोर कमी होऊन तें बेतावर येतें. रक्तवाहिन्यांना काठिण्य जर आलेलें असेल, तर हा आहार इतका कांहीं गुणकारी होतो कीं, सांगायची सोय नाहीं. मुरलेलें अपचन, मलावरोध, क्षय, दमा, संधिवात इत्यादि अनेक विकारांवर हा मोठा उपयुक्त आहे.

दुग्धाहारापासून होणारा फायदा सगळाच्या सगळा पदरांत पडण्याला दूध प्यावें कसें, हें पहिल्यानें समजलें पाहिजे. ती विद्या जर अवगत नसली, तर तो आहार व्हावा तितका गुणकारी होत नाहीं. दूध जरी पातळ असलें, तरी तें भात, भाजी, भाकरी वगैरे पदार्थांप्रमाणेंच अन्न आहे. अन्न कोठ्यांत जाण्यापूर्वीं त्यांत यथाप्रमाण लाळेचें मिश्रण व्हावें लागतें. तें जर झालें नाहीं, तर त्या अन्नाचें पचनच व्हावयाचें नाहीं. हा परमेश्वरी नियम अगदीं अबाधित आहे. दूध पातळ आहे, म्हणून तें या नियमाला कांहीं अपवाद नाहीं.

हा हेतु साध्य होण्याकरितां काय करावें? परमेश्वरापेक्षां थोर गुरु जगांत नाहीं. बिकट प्रसंगीं मनुष्याला आपली पुढील वाट दिसावी, यासाठीं आपल्या अजब सृष्टींत त्यानें अनेक नियम करून ठेविले आहेत. मनुष्यानें डोळे उघडून ते पाहिलेमात्र पाहिजेत. असो. असाच एक परमेश्वरी नियम या बाबतींत आपल्याला मार्गदर्शक होणारा आहे. मूल किंवा वासरूं आपल्या आईचें दूध पिऊं लागलें, म्हणजे सृष्टिक्रमानें असा चमत्कार होतो कीं, लालापिंडांच्या सभोंवतालचे स्नायु संकोच पावतात. वासरानें किंवा मुलानें आपल्या आईच्या स्तनांतून दूध ओढण्याला आरंभ केल्याबरोबर त्याच्या तोंडाची रचना अशी कांहीं होते कीं, ते स्नायु संकोचच पावावे. त्या संकोचामुळें लालापिंडांवर स्वभावतःच दाब बसतो. त्या दाबामुळें लाळ बाहेर पडून दुधांत आपो-आप मिसळते. यावरून दूध प्यावें कसें, याचा बोध आपल्याला होण्यासारखा आहे. दूध पितांना आपलें तोंड इतकें लहान करावें कीं, भांड्यांतून दुधाचा एक थेंबही ओढून घेतांना तोंडांतील स्नायूंना चांगली ओढ लागेल. हेंच अन्य शब्दांनीं सांगावयाचें, म्हणजे असें म्हणतां येईल कीं, दूध पितांना तोंड अगदीं बारीक करून तें शोषून किंवा ओढून प्यावें. किंवा दुधाचा एक घोंट तोंडांत घ्यावा, तो तोंडांत बराच वेळ घोळवावा, व मग तो घशाखालीं दवडावा. तात्पर्य, दूध घटाघट केव्हांच पिऊं नये; थोडथोडें थांबून प्यावें, किंवा घोंट घोंट असें तोंडांत घोळवून प्यावें. एकदम जर दूध घटाघट पिऊन टाकलें, तर कोठ्यांत जाण्याबरोबर त्याचें एकदम घट्ट दहीं होतें. मग तें पच-विण्याला कोठ्याला फार आयास पडतात; जाठररसही ज्यास्त प्रमाणांत लागतो. पण त्याच दुधांत जर लाळ पाहिजे तितकी मिसळलेली असेल, तर पचनेंद्रियांना तें पचवितांना फाजील श्रम करावे लागत नाहींत, व जाठररसाचाही वाजवीपेक्षां फाजील व्यय होत नाहीं.

दुग्धाहाराचे वेळीं जें दूध घ्यावयाचें तें पहिल्या प्रतीचें असलें पाहिजे. वाईट दूध असल्यास तें तितकें गुणावह होत नाहीं. दूध भिकार असल्यास दुग्धाहाराचा प्रयोग यशस्वी होण्याची आशा फारशी नसल्यानें, तसा प्रयोग करण्याचे भानगडींत न पडणेंच बरें. दूध गाईचेंच उत्तम.

दुधाचा उत्तमपणा, गाईचा जोमदारपणा, तजेला, व तकवा यांवर विशेषतः अवलंबून असतो. ज्या गाईच्या आंगांत मुळींच त्राण नाहीं, तकवा नाहीं, जिचीं हाडें बाहेर पडलीं आहेत, तिचें दूध तेजस्वी कोठून असणार ? दूध नेहमीं घेण्याची ज्या माणसाला संवय असते, त्याला रुचीवरून दुधाची प्रत तेव्हांच सांगतां येते. दूध चांगलें आहे, कीं वाईट आहे, हें साधारणतः सामान्य माणसालाही कळतें. पण उत्तम दूध रुचीला मधुर असतें, तें पितांना एक प्रकारची विशेष मौज वाटते, त्यांत एक प्रकारचा जिवंतपणा असतो, तेज असतें. त्याच्या रुचीवरूनच त्याचा जोमदारपणा दिसून येतो. असें दूध, पिणाराच्या आंगांत खरें तेज, जिवंतपणा आणतें. याच्या उलट, भिकार दूध जें असतें, तें बेचव, पाणचट लागतें. तें निर्जीव असतें. त्यांत तेज कसें तें अगदीं नसतें. या दोन्ही जातींच्या दुधावर जरी कदाचित् लोणी सारखेंच निघालें, तरी शरीरांत तकवा, जोम, उत्साह भरण्याचे कामीं त्या दोहोंत फारच अंतर असतें.

मनुष्याची प्रकृति उत्तम व जोमदार राहण्याला नियमित व्यायाम व मोकळी हवा यांची जितकी आवश्यकता आहे, तितकीच गाईचीं शरीरें सुदृढ व जोमदार राहण्याला त्यांची आवश्यकता आहे. गाईंना खाणें चागलें व नियमित मिळालें पाहिजे, त्यांना पाजावयाचें पाणी निर्मळ असलें पाहिजे. या गोष्टी खऱ्या आहेत. पण असें खाणेंपिणें घालून गाई जर एका जागेवर चोवीस तास डांबून ठेवल्या, तर त्यांच्या आंगीं खरें तेज येणार नाहीं. त्यांना नियमितपणें व्यायाम मिळाला पाहिजे. ज्या गाईंना असा व्यायाम मिळत नाहीं, त्यांचें दूध भिकारच असणार. त्यांत तेज, जिवंतपणा कधीं असायचा नाहीं.

तापविलेलें कढत कढत दूध व धारोष्ण दूध यांच्या गुणधर्मांतही विलक्षणच फरक पडतो. धारोष्ण दूध जितकें पुष्टिदायक असतें, तितकें तापविलेलें नसतें. अगदीं खरपूस तापविलेलें दूध तर खऱ्या गुणाला मुळींच उपयोगीं पडत नाहीं, असा या दुग्धाहाराचे बाबतींत अनुभव आलेला आहे.

जे दुग्धाहारावर राहतात त्यांच्यांत लक्षांत येण्यासारखा पहिला फरक

असा होतो कीं, त्यांचें रुधिराभिसरण जोरांत सुरू होतें. दुग्धाहाराला सुरवात झाल्यापासून दोन तासांत हृत्क्रियेच्या व्यापारांत फरक पडतो. ती वेगानें सुरू होते. तिच्यांत जोम येतो. बारा ते चोवीस तासांत हृदयाचे ठोके पहिल्यापेक्षां दर मिनिटाला सहा अधिक पडूं लागतात. दोन-तीन दिवसांत हीच ठोक्यांची वाढ दर मिनिटाला बारांपर्यंत जाते. नाडीच्या गतीलाही जोर येतो. कांतडीला तांबूसपणा, मऊपणा व ओलसरपणा येतो. धमन्यांतून वहाणाऱ्या रक्तांत जोरदारपणा दिसूं लागतो. शरीरांतील रक्ताचा सांठा वाढल्यामुळें व त्याला शुद्धपणा आल्यामुळेंच हा रुधिराभिसरणाला वेग चढलेला असतो.

ज्यांच्या शरीरांतील रक्ताचा सांठा अगदीं कमी झालेला असतो, किंवा रुधिरदारिद्र्यानें जे पीडित असतात, ते दुग्धाहारावर राहिल्यास त्यांचें रुधिराभिसरण जोमदार झाल्याचीं जीं अल्पकाळांत लक्षणें दिसूं लागतात, तीं खरोखर अगदीं अचूक व विस्मयकारक असतात. ज्यांच्या अंगांत भरपूर रक्त नसतें, त्यांचे हातपाय गार व निर्जीव लागतात; पण अशा माणसांनीं दुग्धाहार सुरू करून थोडेसे दिवस झाल्याबरोबर त्यांच्या हातांपायांत उष्णता उत्पन्न होते, त्यांना जिवंतपणा येतो. ही जी सुधारणा घडून येते, तीवरून असें स्पष्ट दिसतें कीं, त्यांच्या रक्तांत तेजाचा संचार झाला आहे.

दुग्धाहारानें मूत्राशयाच्या व्यापारालाही जोम चढतो. ज्यांचा मूत्राशय फार विकृत झालेला असतो, त्यांनीं जर दुग्धाहार सुरू केला, तर आरंभीं कांहीं दिवस लघवीच्या वेळीं त्यांना थोडा त्रास होतो, थोडी तिडीक मारते, किंवा जळजळ होते. पण ती लवकरच बंद होते. पूर्वी लघवी कितीही खराब होत असली, ती गढूळ होत असली, तिच्यांत कोणच्याही प्रकारची घाण मिसळलेली असली, तरी दुग्धाहारानें ते सगळे दोष नाहींतसे होऊन ती लवकरच पाण्यासारखी स्वच्छ होते. तिडीक किंवा जळजळ अगदीं बंद होते. दुग्धाहारांत पहिल्यानें कांहीं दिवस लघवीला वारंवार जावें लागतें, व तें थोडेंसें त्रासदायकही वाटतें. पण हा त्रास फार दिवस टिकत नाहीं. लघवी अधिक प्रमाणांत अनायासें धारण करण्याची संवय ओटीपोटाला लवकरच होते, रुधिराभिसरणांत सुधारणा झाल्यामुळें घामाच्या

रूपानें शरीरांतील जलांश अधिक प्रमाणांत जाऊं लागतो, शरीरांत फाजील झालेला जलाचा सांठा बाहेर फेंकून देण्याचे कामांत फुफ्फुसेंही पहिल्यापेक्षां अधिक नेटानें साहाय्य करितात. यामुळें वारंवार लघवीला जाण्याचा त्रास लवकरच बंद होतो. तथापि, ज्या ज्या वेळीं लघवीला जावें असें वाटेल, त्या त्या वेळीं जाण्याला आळस अगदीं करूं नये. मलाचा किंवा मूत्राचा अवरोध करणें हें जसें वेडेपणाचें आहे, तसेंच भयंकरही आहे. तसें केल्यानें त्यांचें कोठयांत पुन्हा शोषण होतें, व तें अर्थात् घातक होतें.

दुग्धाहाराचा फुफ्फुसांवरही लवकरच इष्ट परिणाम होतो, व तो तेव्हांच लक्षांतही येतो. पहिल्यानें श्वासोच्छ्वासाचे गतींत फरक पडतो. ती चपल होते. नंतर श्वासनलिकेचे स्नायु जसजसे जोमदार होतात, तसतसा श्वास अधिक दीर्घ व मंद होऊं लागतो; श्वसनशक्ति सुधारते; छातीचा घेर वाढतो, आणि श्वास व उच्छ्वास यांच्या कालप्रमाणांत दर आठवड्यास फरक पडत जातो. उच्छ्वासापेक्षां श्वासाचा काल अधिकाधिक दीर्घ होत जातो. छातीच्या घेरांत जी वाढ होते, तीपैकीं कांहीं मांस व मेद यांच्या वृद्धीमुळें झालेली असते, हें जरी खरें आहे, तरी तेणेंकरून, फुफ्फुसांची शक्ति पुष्कळ वाढलेली असते, या गोष्टीला मुळींच बाध येत नाहीं.

दुग्धाहारानें पक्वाशयाचेंही मांद्य झडतें. नेहमींचा सामान्य आहार करणाऱ्या बैठ्या माणसाच्या पक्वाशयाला सुस्ती आलेली असते. कर्तव्यदक्षता ही कशी ती त्याला ठाऊकच नसते. पण दुग्धाहार सुरू झाल्याबरोबर त्याचा आळस झडतो व त्याला तेज चढतें. तो असावा तसा सुदृढ बनतो व तत्परतेनें आपल्या कामाला लागतो. बृहदंत्राच्या क्रियेला चलन देणारे जे स्नायु असतात, त्यांचा आकार व शक्ति हीं वाढतात. मलावरोध ज्यांच्या अंगीं खिळलेला असतो, त्यांच्या ठिकाणीं मुख्य वैगुण्य म्हटलें म्हणजे त्या स्नायूंचा अशक्तपणा हेंच असतें. तें दूर झाल्यानें पक्वाशयाचा व्यापार व्हावा तसा आपोआप सुरू होतो.

दुग्धाहारानें पचनशक्तीला किती तेज चढतें, हें जर कोणाला पहावयाचें असेल, तर दुग्धाहाराचा काल संपल्यावर त्यानें कच्चें अन्न पाहिजे

तर खावें. तें त्याला पचल्यावांचून राहावयाचें नाहीं. सामान्यतः पाहिलें, तर असें अनुभवास येतें कीं, शिजविलेलें अन्न खात असतां जर कच्चें अन्न खाण्याचा लागलाच प्रयत्न केला, तर त्या कच्च्या अन्नाचा रस करण्याचें काम पचनेंद्रियांकडून होत नाहीं.

दुग्धाहाराला जसजसे दिवस लोटत जातात, तसतसें शरीराचें वजन भराभर वाढत जातें. चेहरा, मान, खांदे, दंड, पोटाचा भाग, मांड्या, ढुंगणाचा भाग, यांना जाडपणा येतो. सर्वांगाची कांति तेजस्वी बनते. गळ्याचे रुद्राक्ष झांकून जावे, चेहऱ्यावरच्या सुरकुत्या मावळाव्या, व एकंदर शरीर गुटगुटीत व्हावें, यासाठीं नानातऱ्हांचीं पौष्टिक औषधें घेऊन थकलेल्या लोकांचा कार्यभाग दुग्धाहारानें होतो, असें अनुभवास आलें आहे. दुग्धाहाराला सुरवात झाल्याबरोबर आंगाच्या कांतडींत तर विलक्षण बदल होऊं लागतो. शुद्ध रक्ताचा प्रवाह सर्व शरीरांत जोरानें वाहूं लागतो. त्यामुळें अर्धवट निर्जीव बनलेल्या मांसपेशींना जिवंतपणा येतो. शरीरांतील निरुपयोगी झालेलीं द्रव्यें बाहेर फेंकलीं जातात. आणि कित्येक वर्षेंपर्यंत बंद पडलेले शरीरांतील व्यापार पुन्हा पूर्ववत् सुरू होतात. या आहारावर राहणाऱ्या माणसाच्या घामाला फार घाण येते. पण सर्व शरीरांतील रोगट घाण निघून जाऊन एकंदर शरीराची शुद्धि झाली, व त्या आहाराच्या प्रभावानें शरीरांत जिकडे तिकडे निरोगीपणा पसरला, म्हणजे घामाचा दर्प आपोआप नाहींसा होतो.

हा आहार सुरू झाल्यावर जर मलावरोधाची बाधा होऊं लागली, तर ती दूर करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे दुधाचें प्रमाण वाढविणें हाच होय. दुधाचें प्रमाण ज्यास्त केल्यानें सर्व कोठा खळखळून धुऊन निघतो; व मलावरोधाची पीडा तेव्हांच नाहींशी होते. किंवा, बस्तीचा किंवा एनिम्याचा आश्रय करणें, हा तोच कार्यभाग होण्याला दुसरा एक उपाय आहे. मलावरोध झाल्यास पहिल्यानें कांहीं दिवस एक दिवसाआड बस्ती घ्यावा. त्यानें कार्य न झाल्यास रोज घ्यावा. पहिला आठवडा उलटल्यानंतर बहुधा बस्तीची पुढें जरूर पडणार नाहीं. यानें जर कार्यभाग झाला नाहीं, तर रोज तीनचार (चहाचे) चमचे वाळू पाण्याबरोबर किंवा दुधाबरोबर पोटांत घालावी. दूध बंद करूं नये. वाळू

चांगल्या ठिकाणची, चोळून चोळून धुऊन अगदीं स्वच्छ व निर्मळ केलेली, पाण्यांत घालून खूप उकळवलेली असावी. त्याचप्रमाणें ती काळी किंवा तांबूस असावी, पांढरी नसावी. ती वाटोळी असून खरबरीत तर असावी, पण अणकुचीदार नसावी. वगैरे माहिती मागील प्रकरणांत दिलेली आहेच.

कोणत्याही कारणानें जर पुष्कळ दूध घेतां आलें नाहीं, किंवा वाळूनेंही जर इष्ट कार्य साधलें नाहीं, तर साधारण शौचाला होऊन बरें वाटेपर्यंत दुधाचें एक प्रमाण तरी वाढवावें, किंवा खारका, मनुका, काळीं द्राक्षें, खजूर, बेदाणा, द्राक्षें, अंजीर, संत्रीं, नारिंगें, अननसें, आंबे, फणस, रामफळें, सिताफळें अशा प्रकारचीं, किंवा जीं मिळतील तीं फळें खावीं. दुग्धाहार चालू असतां जर फलाहाराचा आश्रय केला, तर नुसत्या दुग्धाहारानें वास्तविकपणें जसा कार्यभाग व्हावयाचा, तसा कांहीं होणार नाहीं, हें लक्षांत असावें. कारण, नुसता दुग्धाहार चालू असतां पचनेंद्रियें आपली सर्व शक्ति त्याचा रस करण्यांतच वेंचीत असतात; पण त्याला फलाहाराची जोड मिळतांच ती शक्ति विभागली जाते. म्हणून, निरुपाय झाल्यावांचून मलावरोध दूर होण्याकरितां या उपायाचा अवलंब करूं नये.

दुधानें जर जुलाब होऊं लागले, तर दुधाचें प्रमाण कमी करावें, म्हणजे ते बहुधा बंद होतील. मग हळुहळू तें प्रमाण वाढवीत जावें. वाढवितां वाढवितां योग्य मर्यादेवर आणून बसवावें. दुधाचें प्रमाण कमी करूनही जुलाब थांबत नाहींत, असें झाल्यास दुग्धाहार सोडून देणेंच चांगलें. तथापि कधीं कधीं असें होतें कीं, प्रत्येक वेळीं पावशेर दूध व सहा खारका, असा आहार जर दिवसांत चारपांच वेळ ठेविला, तर जुलाबांचा विकार मोडतो. हाही उपाय लागू न झाल्यास दुग्धाहार बंद करण्यावांचून सुटका नाहीं.

निरोगी माणसाला अन्य सर्व आहार सोडून केवळ दुग्धाहारावर नेहमीं राहतां येतें. तीस तीस वर्षेंपर्यंत दुसऱ्या कोणत्याही खाद्य पदार्थाला न शिवतां केवळ दुधावर मनुष्यें राहिल्याचीं जगांत अनेक उदाहरणें आहेत.

एकंदरींत दोन गोष्टी अनुभवानें अगदीं सिद्ध झाल्या आहेत. त्या अशाः–ज्या माणसांची पचनक्रिया दुष्ट झाली आहे, ज्यांच्या शरीरांतील रक्ताचा सांठा कमी व अशुद्ध झाला आहे, ज्यांच्या अंगांत त्राण मुळींच उरलें नाहीं, व ज्यांना आपलीं शरीरें पुन्हा लवकर पूर्वरंगावर यावीं, अशी अगदीं मनापासून इच्छा आहे, त्यांनीं दुग्धाहाराचा आश्रय केल्यास त्यांचा इष्ट हेतु साधल्यावांचून रहावयाचा नाहीं. अन्य कोणत्याही आहारानें तो हेतु तडीस जावयाचा नाही. दुसरें, कोणाही निरोगी माणसाची केवळ दुग्धाहारावर राहण्याची इच्छा असल्यास त्याला त्या आहारावर अनेक वर्षें राहतां येतें. इतकेंच नव्हे, तर त्याची प्रकृति सुदृढ, निरोगी व अत्यंत जोमदार अशी राहते.

दुग्धाहाराला सुरवात करण्यापूर्वीं निदान एक दिवस तरी लंघन केल्यास तें फारच फायदेशीर होतें. ज्यास्त दिवसांचें लंघन केल्यास उत्तम; पण निदान एक दिवसाचें तरी करावें. लंघन करणें अगदीं आवश्यकच आहे, अशांतला कांहीं भाग नाहीं. पण नेहमींचा आहार सुरू असतांच जर दुग्धाहाराला हात घातला, तर तो आहार जितका पचनीं पडतो व मानवतो, त्यापेक्षां लंघनानंतर तो ज्यास्त हितावह होतो, सोसतो व मानवतो. लंघन दुग्धाहाराची वाट नीट चोखाळून देतें. लंघनानें कोठ्याला विश्रांति मिळाल्यानंतर आपलें काम करण्याला त्याला तरतरी येते; आणि आरंभीं दुधासारखें अन्न त्याला मिळाल्यास तो आपल्या कार्याला मोठ्या आनंदानें लागतो.

तथापि कांहीं कांहीं रोगी असे असतात कीं, त्यांना, हें पूर्व तयारीचें लंघन जर बरेच दिवस केलें, तर तेणेंकरून अपाय होण्याचा संभव असतो. जे रोगी फारच कृश व अशक्त झालेले असतात, ज्यांच्या अंगांत रक्त फारच कमी असतें, किंवा जे क्षयी बनलेले असतात, ते या वर्गांत येतात. अशा रोग्यांना रोज शौचाला जर अगदीं साफ होत असेल, तर ती उत्तम गोष्ट आहे. मग ते दूध घेण्याला अळंटळं अगदीं करीत नाहींत. तें ते मोठ्या आनंदानें घेतात. त्यापासून त्यांना आरंभीं कोणता त्रासही होत नाहीं. दुग्धाहारानें रुधिराभिसरणाचा जोर वाढल्याबरोबर कोठ्यांतील व रक्तांतील घाण आपोआप त्वरित बाहेर निघून जाते.

दूध मनुष्यानें किती प्यावें, हें कांहीं नक्की सांगतां येणार नाहीं. रोग्याच्या शरीराची ठेवण, त्याचें वजन व आहार सुरू करण्याचे वेळीं त्याच्या शरीराची असलेली स्थिति यांवर दुधाचें प्रमाण अवलंबून राहणार. सामान्य असे कांहीं नियम सांगतां येतील. ते नियम साधारणपणें कांहींसे मार्गदर्शकही होतील. पण मनुष्यानें आपल्या अनुभवाप्रमाणें स्वतांकरितां वाट तयार करावी, हेंच उत्तम.

आपण किती दूध प्यावें, हें ठरविण्याकरितां प्रत्येक मनुष्यानें पुढील हिशोब करावा. आपली उंची किती इंच आहे, तें पहावें; त्याचप्रमाणें आपलें वजन किती रत्तल आहे, तेंही पहावें. नंतर उंचीचे इंच व वजनाचे रत्तल, यांच्या आंकड्यांची बेरीज करावी. आपलें वजन दुग्धाहारावर आहे तसेंच कायम राहावें, अशी इच्छा असल्यास त्या बेरजेच्या प्रत्येक २५ अंशांला पक्का अर्धा शेर दूध पाहिजे, असें समजावें. पण आपलें वजन दुग्धाहारानें वाढावें, अशी इच्छा असल्यास त्या बेरजेच्या प्रत्येक २५ अंशांला पक्का पाऊण शेर किंवा एक शेर दूध पाहिजे, असें समजावें. हा नियम कांहीं निर्बाध नव्हे. हा सामान्य आहे. खरोखर पाहिलें असतां शरीराचा क्षय भरून निघण्याकरितां जें दूध प्यावयाचें त्याचें प्रमाण, प्रत्येक मनुष्याची पचनशक्ति व त्याच्या शारीरिक व मानसिक श्रमांचें मान यांवर बहुशः अवलंबून राहील. पण वर सांगितलेला नियम जरी सर्वांना सारखा लागू पडेल, असें नाहीं, तरी उंची व वजन यांच्याशीं जें दुधाचें प्रमाण सांगितलें, ते पुष्कळांना उपयोगीं पडणारें आहे.

सकाळीं उठल्यापासून रात्रीं निजेपर्यंत प्रत्येक अर्ध्या तासाला पक्का पावशेर किंवा दीड पावशेर या प्रमाणानें दूध घेत राहावें. दुग्धाहाराला सुरवात करण्यापूर्वी एकदोन दिवसांपेक्षां ज्यास्त मुदतीचें लंघन केलें असेल, तर आरंभीं आरंभीं हें प्रमाण बरेंच कमी ठेवल्यास बरें. पण लंघन जर अगदींच अल्पावधीचें केलें असेल, तर मनुष्यानें आरंभापासूनच दुधाचें पुरें म्हणजे प्रत्येक अर्ध्या तासाला पावशेर ते दीड पावशेर असें प्रमाण ठेवावें.

दुग्धाहारांत जें मुख्य तत्त्व आहे, तें रोग्यानें आरंभीं आपल्या मनावर

चांगलें ठसवून ठेविलें पाहिजे. दुधाच्या रसानें सर्व शरीर शक्य तितकें व्यापून टाकावें, नव्हे शक्य तेवढें खचून भरून टाकावें, हा दुग्धाहाराचा मूळ उद्देश आहे. रुधिराभिसरणाला तेज चढावें, नवीन नवीन मांस-पेशींच्या वाढीला उत्तेजन यावें, व शरीरांतील अगदीं निर्जीव झालेल्या मांसपेशी व इतर निरुपयोगी द्रव्यें यांचें उत्सर्जन व्हावें, हा दुग्धाहाराचा खरा हेतु. हा हेतु साधण्यासाठीं दुधाचें उक्त प्रमाण जितक्या लवकर गांठतां येईल, तितकें चांगलें. दोनतीन दिवसांपेक्षां अधिक मुदतीचें लंघन जर केलें नसेल, तर पहिल्या दिवसापासून प्रत्येक अर्ध्या तासाला पक्का पावशेर या प्रमाणांत दूध घेण्याची सुरवात करावी.

दुग्धाहाराला सुरवात केल्यावर पहिल्यानें एकदोन दिवस कदाचित् थोडासा त्रास होईल. कांहीं तरी चमत्कारिक व त्रासदायक लक्षणें कदाचित् होऊं लागतील. अशीं कांहींही व कितीही त्रासदायक लक्षणें पहिल्यानें झालीं, तरी घाबरून जाण्याचें अगदीं कारण नाहीं. तीं सर्व लक्षणें लवकरच आपोआप नाहींतशीं होतात. धरलेला मार्ग नेटानें व निश्चयानें कायम ठेविल्यास सुपरिणाम झाल्यावांचून राहावयाचा नाहीं. दुग्धाहारांत निश्चयाचें बळ ठेविल्यास फळ शेवटीं मिळतेंच मिळतें. निश्चयानें ज्यानें दुग्धाहार चालविला, त्याला अपयश आलें, असें उदाहरण आजपर्यंत जगांत नाहीं.

दुग्धाहाराच्या काळांत जीं कांहीं आरंभीं थोडींशीं त्रासदायक लक्षणें होतात, त्यांपैकीं एक मुख्य व सामान्य लक्षण असें आहे कीं, पोट अगदीं भरून गेल्यासारखें वाटतें. आतां एक घोंटभरही दूध जाणार नाहीं, असें वाटतें. हें लक्षण एकदोन दिवसांपेक्षां अधिक काळ राहिल्यास दुधाचें प्रमाण कमी करावें. पण साधारणतः दुधांतील जलाचा अंश रक्तांत जसजसा मिसळत जातो, तसतसें तें लक्षण आपोआप नष्ट होतें. आणि त्या लक्षणाकडे लक्ष न देतां जितकें दूध घ्यावयाचें, तितकें नेटानें पीत राहिल्यास थोड्या दिवसांत तें लक्षण बहुधा राहात नाहीं.

दूध थंड घ्यावें, कीं गरम घ्यावें ? तें घेणाऱ्याचे खुषीवर आहे. कांहींना थंड दूध घेववत नाहीं. तें घेतलें, तर कसेंसेंच चमत्कारिक वाटतें. तसें झालें, तर दूध थंड न घेतां गरम घ्यावें. पण जरी गरम

घेतलें, तरी तें अतिगरम असूं नये. कोठ्यांत गेल्यावर त्यापासून कोठ्याला बेताची ऊब मिळेल, इतकेंच तें ऊन असावें. चहाप्रमाणें हळुहळू घोंटघोंट तें पिण्याची पाळी येईल, इतकें गरम तें नसावें. शरीराचें जें उष्णतामान सामान्यतः असतें, त्यापेक्षां दुधाचें उष्णतामान कमी असल्यास कोठ्याला तें ऊन करावें लागतें. व तें कार्य होईपर्यंत पचनाचें काम अडून राहतें. पितांना दुधाचें उष्णतामान कोठ्याचे उष्णतामानाबरोबर असलें, तर पचनव्यापाराला तेणेंकरून मदत होते. असें जरी आहे, तरी थंड दुधापासून दुसरा एक फायदा आहे. त्यानें पचनेंद्रियांना कांहींसें उत्तेजन येतें. पचनक्रिया अडून राहिल्यानें जें नुकसान होतें, तें येणेंकरून सव्याज भरून निघतें. म्हणून दूध गरम घ्यावें, कीं थंड घ्यावें, हें रोग्यानें आपल्या इच्छेप्रमाणें ठरवावें, हेंच चांगलें.

दुधावर असतां कांहीं माणसांना त्याची अगदीं शिसारी बसते. दूध दृष्टीसमोरही नको, असें वाटूं लागतें. दूध पाहिलें कीं, ओकारी येते. संत्री, नारिंगें, किंवा दुसरीं कोणतीं तरी आंबूस फळें जर सेवन केलीं, तर मनाला आलेला हा दुधाचा वीट त्वरित नाहींसा होतो. हा वीट जाण्याला कागदी लिंबाचा फारच उपयोग होतो; तितका उपयोग दुसऱ्या कोणत्याही आंबूस फळाचा होत नाहीं, असा पुष्कळांचा अनुभव आहे. थोडेंसें लिंबू चोखून शिसारी जात नाहीं, असें दिसल्यास सबंध लिंबाचा रस घ्यावा; त्यानें काम न झाल्यास आणखी एक लिंबू घ्यावें; त्यानेंही न झाल्यास आणखी एक घ्यावें. शिसारी अगदीं नाहींशी होईपर्यंत, हा क्रम सोडूं नये. दुधाचा अगदीं पुरा वीट येईपर्यंत वाट पाहूं नये. दुधावरून आतां आपलें मन उडण्याचे बेतांत आहे, किंवा आतां आपण दूध घेतलें, तर आपल्याला कळमळून आल्यावांचून राहणार नाहीं, असा रंग दिसूं लागतांच एकदम लिंबू चोखण्यास लागावें. लिंबू व दूध हीं एकदम घेऊं नयेत; दुधाचे पूर्वी थोडा वेळ, किंवा दूध घेतल्यानंतर अगदीं थोड्या वेळानें लिंबू चोखून खावें. दुग्धाहारावर असतां कांहीं माणसांना आंबटाची इतकी कांहीं जरूरी असते कीं, त्यांना आंबट कागदी लिंबू नारिंगासारखें किंवा संत्र्यासारखें रुचिकर लागतें. नारिंग किंवा संत्रें जितक्या मौजेनें मनुष्य खातें,

तितक्या मौजेनें तीं कागदी लिंबू खातात. मनाला बसलेली दुधाची शिसारी घालविण्याला कागदी लिंबाचा इतका कांहीं विलक्षण उपयोग होतो कीं, शिसारीचा जोर कितीही तीव्र असो, पण मनुष्यानें वर सुचविल्याप्रमाणें लिंबाचा रस घेतल्यापासून अर्ध्या तासाचे किंवा तासाचे आंत तें जेवढें दूध घ्यावयाचें तेवढें अगदीं खुषीनें घेऊं लागतें. अशा घेतलेल्या दुधापासून त्याला अपाय तर होत नाहींच, तर उलट विलक्षण फायदा होतो.

एखादे दिवशीं सकाळीं उठल्याबरोबर दुधाचें थोडेंसें अवढणें आलें आहे, किंवा दुधाची अरुचि उत्पन्न झाली आहे, असा जरी संशय आला, तरी दूध घेण्याचे पूर्वीं पहिल्यानें अर्धें किंवा सबंध लिंबू खावें. नुसतें लिंबू जर नच घेववलें, तर असें करावें: एका नारिंगाचा किंवा संत्र्याचा रस काढावा, व त्यांत एका लिंबाचा रस काढून मिसळावा. नंतर हा मिश्र रस घ्यावा. नारिंगाच्या किंवा संत्र्याच्या रसानें लिंबाच्या रसाचा आंबटपणा मोडतो व त्याला एक प्रकारची माधुरी येते.

पुढें कदाचित् आपल्याला दुधाची शिसारी किंवा वीट येईल, असें आधीं भाकीत करून कोणीही लिंबाचा किंवा नारिंगाचा रस घेण्याची आपल्याला संवय लावून घेऊं नये. प्रसंगच बेतल्यावांचून दुग्धाहार चालू असतां कोणीही हा फळांचा रस घेण्याचे भानगडींत पडूं नये. दुग्धाहार चालू असतां कधीं कधीं जिभेला साकेरा येतो, किंवा तोंड अगदीं बेचव होतें. तसें झाल्यास दुधाचा वीट घालविण्याकरितां आतांपर्यंत जे उपाय सुचविले, तेच करावे.

दुग्धाहारांत आंबट फळांचा रस घेतला, तर कसा फायदा होतो, हें वर सांगितलेंच आहे. पण हा अपवाद आहे, हें अगदीं केव्हांही विसरूं नये. दूध घेत असतां दुसऱ्या कोणत्याही खाद्य पदार्थाकडे पहावयाचें नाहीं, हा सामान्य नियम आहे. दुधाबरोबर अन्य आहाराचें जर मिश्रण केलें, तर दुग्धाहारानें शरीरांत होणारी सुधारणा पुष्कळ मंदावते; इतकेंच नव्हे, तर कधीं कधीं तेणेंकरून प्रत्यक्ष अपाय होतो. म्हणून ज्याला आपली प्रकृति सुधारावी, असें वाटत असेल, त्यानें जबरदस्त मनोनिग्रह करून शरीरांत होणाऱ्या सुधारणेला शीघ्र गति द्यावी.

क्वचित् कांहीं माणसांना लिंबाच्या रसानें ओकारी सुरू होते. तसें झाल्यास तो रस न घेतां, खारका, खजूर, मनुका, बेदाणा, यांपैकीं कांहीं तरी खावें; किंवा, दुसरें एखादें मधुर फळ खावें. त्यानें ओकारी किंवा शिसारी लागलीच बसेल. अशा वेळीं नुसता मध घेतला, तरी कधीं कधीं काम भागतें. लिंबाच्या रसानें जर ओकारी आली, तर त्यावरून असें स्पष्ट सिद्ध होतें कीं, आंत कांहीं तरी मधुर पाहिजे आहे. हा मधुर रस घेतांना एक गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे; ती ही कीं, ज्याला बरेच अग्निसंस्कार झाले आहेत, असा साखरेसारखा कोणताही गोड पदार्थ खाऊं नये. त्यानें मूळचें दुःख दुणावेल.

दुग्धाहारावर असतां कधीं कधीं पोट अगदीं भरल्यासारखें वाटतें, असें मागें सांगितलेंच आहे. हा विकार कधीं कधीं सायंकाळीं रात्र पडण्याचे बेताला ज्यास्त त्रासदायक होतो. तसें झाल्यास घाबरण्याचें कांहींच कारण नाहीं. दिवसभर घेतलेल्या दुधानें कोठा अगदीं तुडूंब भरून गेलेला असतो. त्यामुळें असें होतें. पण तसें वाटण्यापलीकडे त्यापासून दुसरा कोणताही अपाय पोंचावयाचा नाहीं. दुग्धाहार चालू असतां नेसण घट्ट नेसूं नये. किंवा पोट आंवळून जाईल, असें कांहींच करूं नये. त्याला वाटेल तितकें ताणण्याला सवड मिळाली पाहिजे.

दूध घेत असतां मोकळ्या हवेंत जितकें राहतां येईल, तितकें रहावें. दूध घेणारा रोगी जर अगदीं मोकळ्या हवेंत, किंवा ज्यांत हवा चांगलीच खेळती आहे, अशा घरांत किंवा खोलींत राहणार नाहीं, तर त्याला फारसें दूध पचणार नाहीं. रोगी घराच्या बाहेर अगदीं मोकळ्या हवेंत जितका वेळ ज्यास्त राहील, तितका त्याला अधिक गुण येईल. दुग्धाहारांत ओकारीचा किंवा पित्ताचा जो कधीं कधीं विकार होतो, तो पुष्कळ वेळा कोंडलेल्या, अशुद्ध व दुष्ट हवेंत श्वासोच्छ्वास केल्यानें उत्पन्न झालेला असतो.

रोग्याची पचनशक्ति दुबळी असली, किंवा त्याच्या कोठयांत जाठर रसांचा भरपूर पुरवठा नसला, तर कधीं कधीं त्याचे पोटांत दुधाचें घट्ट दहीं होतें. त्यांतले त्यांत त्यानें जर दूध भराभर घेतलें, किंवा थंड घेतलें, तर असा प्रकार विशेषेंकरून होतो. हें दहीं पचनाला फारच जड

असल्यामुळें त्याचें लवकर पचन होत नाहीं. तें कधीं कधीं ओकूनही पडतें. ओकून पडलेल्या द्रव्याचीं डिखळें केव्हां केव्हां इतकीं मोठीं असतात कीं, तीं घशांतून बाहेर आलीं कशीं याचें आपल्याला मोठें नवल वाटतें. अशा स्थितींत लिंबाचा रस तर वारंवार घ्यावाच; पण दूध गरम गरम व अगदीं सावकाश घेण्याची खबरदारी विशेष घ्यावी. केव्हां केव्हां दुधाचें प्रमाणही अशा वेळीं कमी करावें लागतें; पण होतां होई तों तसें करूं नये. दूध भरपूर प्रमाणांत घेत राहणेंच अशा प्रसंगीं श्रेयस्कर असतें. कारण दुधाच्या भरपूर पुरवठ्यानें कोठा स्वच्छ होतो, व अशा प्रकारचे विकार मोडण्याला त्याचें मोठें साहाय्य होतें.

दुग्धाहारावर असतां पाणी पिण्याची आवश्यकताच नसते. एखाद्याला पिण्याची इच्छाच झाल्यास तें पिण्याला हरकत मात्र नाहीं. दुधांत पाण्याचा इतका अंश असतो कीं, साधारणपणें पाण्याची इच्छा कोणाला होत नाहीं. आतां, कोणी जर दूध योग्य प्रमाणांत घेणार नाहीं, तर गोष्ट वेगळी. दूध जर कमी घेतलें, तर कधीं कधीं पाण्याची इच्छा होते. तशी झाल्यास पाणी बेलाशक घ्यावें. तेणेंकरून फायदाच होईल.

कांहीं लोकांचें असें म्हणणें आहे कीं, दुग्धाहार चालू असतां रोग्यानें पूर्ण विश्रांति घ्यावी. याचें मुख्य कारण ते असें देतात कीं, जे कोठे अशक्त झालेले असतात, त्यांत शरीर स्वस्थ असल्यावांचून दूध थरत नाहीं. शरीराची चळवळ चालू असल्यापेक्षां तें जेव्हां अगदीं स्वस्थ असतें, तेव्हां रोगाचें उत्सर्जन अधिक लवकर होऊन सर्व विकार तेव्हांच मोडतात, असें ते म्हणतात. विश्रांतीच्या काळांत दूध जर शरीरांत जाऊन पचलें, तर अन्नरस शरीरांत अधिक होतो. तेणेंकरून रोगानें नाहींसा केलेला तकवा लवकर भरून निघतो. एकंदरींत शरीराला ज्या प्रमाणांत स्वास्थ्य ज्यास्त, त्या प्रमाणांत शरीर आपले सर्व व्यापार पूर्ववत् चालविण्याला समर्थ होण्याची आशा ज्यास्त.

रोग्याला कोणताही व्यवहार करूं देऊं नये, इतकेंच नव्हे, तर बसूं किंवा बोलूंही देऊं नये, असें जे पूर्ण विश्रांतीचे पक्षपाती आहेत, त्यांचें म्हणणें आहे. ज्यांना कोठ्याचे विकार जडलेले असतात, त्यांना स्वस्थता कशी ती मुळींच ठाऊक नसते. त्यांना चैनच मुळीं पडत नाहीं.

अशा माणसांनीं दुग्धाहाराच्या काळांत जर पुरी विश्रांति घेतली, तर तो आहार त्यांना अधिक गुणकारी होतो.

कधीं कधीं दुग्धाहार माणसाला आळस व मांद्य आणतो; आणि या विकाराला जर त्यानें पूर्ण अवसर दिला, तर तो बहुतेक काळ स्वस्थ बसल्यावांचून राहणार नाहीं. कोठ्यांत जें पुष्कळ प्रमाणांत दूध जातें, त्याचा रस करण्यांत बहुतेक शरीराची शक्ति खर्च पडल्यामुळेंच ही आळसाची छाया त्याच्यावर पडलेली असते.

शिवाय, दुग्धाहारानें शरीराच्या बाह्येंद्रियांची शक्ति जरी वाढते, तरी ती वाढविणें हा कांहीं त्याचा मूळ हेतु नव्हे. ती वाढविण्याचें सामर्थ्य त्याचे ठिकाणीं नाहीं. रक्त तयार करणारीं जीं इंद्रियें आहेत, त्यांच्यांत अधिक जोम आणण्याकरितांच खरोखर या आहाराची योजना आहे. पचनेंद्रियांच्या स्नायूंची शक्ति तो विशेष वाढवितो. कोठ्याची व पक्वाशयाची त्वचा जाड करणें, तिला ताकद व उत्तेजन देणें, हीं कामें त्यानें साधतात. कोठ्याचे स्नायु निर्जीव झाल्यामुळेंच पचनेंद्रियांचे अनेक विकार उत्पन्न झालेले असतात. या स्नायूंना तकवा आला कीं, कोठा आपल्या कर्तव्याला लागल्यावांचून राहणार नाहीं. रोगावस्थेंत सर्व इंद्रियांची हीच अवस्था झालेली असते.—सर्व महत्त्वाचीं व मर्माचीं इंद्रियें निस्तेज झालेलीं व गळून गेलेलीं असतात. मलावरोध व अग्निमांद्य हे विकार कोठ्याचे स्नायु निर्जीव झाल्यामुळें उत्पन्न होणारे आहेत. मलावरोध व कोठ्याचे सर्व विकार घालविण्याचे कामीं दुग्धाहार जो इतका उपयोगीं पडतो, त्याचें तरी मूळ कारण हेंच आहे. त्या आहारानें कोठ्याचे व पक्वाशयाचे स्नायूंना बळकटी येते; व तेणेंकरून अन्य आहार करीत असतां ज्या अडचणी भासतात, त्या आपोआप दूर होतात. पूर्ण विश्रांतिवादी जे असतात, त्यांचें म्हणणें काय असतें, तें आतांपर्यंत सांगितलें.

या बाबतींत दुसरीही उलट बाजू आहे. या बाजूचे लोक पूर्ण विश्रांतीचे पुरस्कर्ते नाहींत. कांहीं रोग्यांना पूर्ण विश्रांति पाहिजे असते, हें ते कबूल करितात. पण सामान्यतः बहुतेक रोग्यांनीं दुग्धाहारांत आंथरुणावरच पडून न राहतां होईल तितकें मोकळ्या हवेंत व बेतानें उन्हांत

हिंडावें, असें ते प्रतिपादन करितात. अनुभवाच्या बळावर ते असें सांगतात कीं, रोग्यांनीं मोकळ्या हवेंत हिंडण्याफिरण्याचा क्रम ठेविल्यास ते स्वस्थ पडून राहिले असतां जितक्या लवकर त्यांना गुण येतो, त्यापेक्षां त्वरित गुण येतो. दुग्धाहारांत वेतानें व्यायाम केल्यास तो फारच फायदेशीर होतो. जोराचा व्यायाममात्र करूं नये. त्यानें तोटा झाल्यावांचून राहात नाहीं.

दुग्धाहारांत वजनाची वाढ ही एक फार महत्त्वाची बाब आहे; म्हणून त्याची नोंद अगदीं व्यवस्थितपणें ठेवावी. सामान्यतः रत्तल ते दीड रत्तल वाढ रोज होत जाते. कधीं कधीं तीन रत्तल वजन एका दिवसांत वाढल्याचींही उदाहरणें दिसून आलीं आहेत. लंघनानंतर जर दुग्धाहार सुरू केला, तर आठवड्यांत वीस रत्तल वजन वाढणें म्हणजे कांहीं विशेष नाहीं. तितकें तें सामान्यपणें वाढतेंच.

भराभर वाढलेलें वजन चांगलें नाहीं, तें फार दिवस टिकत नाहीं, असें कांहींचें म्हणणें असतें या म्हणण्यांत सामान्यतः सत्यांश नाहीं, असें नाहीं. दुग्धाहाराचा मुख्य फायदा असा आहे कीं, त्यानें शरीरांतील निर्जीव झालेल्या मांसपेशी बाहेर निघून जातात, व त्यांच्या जागीं नव्या व सजीव मांसपेशी उत्पन्न होतात. त्या आरंभीं तितक्या कठिण व जोरकस नसतात, हें खरें आहे. पण त्या कठिण व जोरकस नसतात, म्हणून त्या निरुपयोगी होत, असेंमात्र नाहीं. दुग्धाहार संपल्यानंतर नेहमींचा आहार साधा, हलका व सात्त्विक ठेविल्यास त्याच मांसपेशी सकस व कठिण होतात, व वजनाची वाढ कायम राहते. वाद वाढविण्यांत कांहीं फायदा नाहीं. कोठ्याला दुधावांचून अन्य कोणताही पदार्थ जर पचविण्याला बरेच दिवस दिला नाहीं, तर त्याला तेज चढतें, त्याची शक्ति वाढते, व दूध सोडून नेहमींच्या साध्या आहारावर आल्यानंतर तो आहार पूर्वींपेक्षां सहज व चांगला पचविण्याचें सामर्थ्य त्याचे ठिकाणीं येतें, असा स्पष्ट अनुभव आहे.

क्षयी माणसांना तर हा आहार विशेषच उपयोगीं पडतो. पण रोग बराच बळावला असल्यास जरा विशेष जपावें लागतें. नाहीं तर रक्त पडूं लागण्याचा किंवा नाकांतून रक्त वाहूं लागण्याचा संभव फार असतो.

शरीरांत रक्ताचा सांठा एकदम बराच वाढल्यामुळें फुफ्फुसांत व इतर ठिकाणीं त्याचा जोर एकदम वाढतो, त्यामुळें हा विकार होण्याची भीति असते. फुफ्फुसांना जर कांहींसा दुबळेपणा आलेला असेल, तर हा विकार होण्याची धास्ती फार. म्हणून अशा स्थितींतल्या रोग्यानें फार चळवळ करूं नये. त्यानें रोज दुधाचें प्रमाण बेतानें वाढवीत जावें. एकदम उक्त प्रमाणाला आरंभ करूं नये. तसें केल्यानें फुफ्फुसांवर रक्ताचा दाब एकदम बसणार नाहीं. नवीन परिस्थितीची त्यांना हळुहळू संवय होईल. मग रक्ताच्या वाढलेल्या सांठ्याला व त्याच्या जोराला तीं दाद देणार नाहींत. आस्ते आस्ते त्यांच्या ठिकाणीं जी शक्तीची वाढ होईल, तिनें एकदोन आठवड्यांत रक्त पडूं लागण्याची भीति आपोआप टळेल. पण आरंभीं सावधगिरी बाळगावी. ही एक धास्ती असते, म्हणून तिच्या भीतीनें क्षयी माणसांनीं दुग्धाहाराचा आश्रय करण्यास कचरूं नये. कारण त्यांना आरोग्याचा पुनर्लाभ होण्याची आशा काय ती दुग्धाहारानेंच असते.

दुग्धाहारानें आलेला गुण कायम रहावा, व आरोग्यपर्वताच्या चढणीनें आपण सदोदित वरवर जात असावें, अशी इच्छा दुग्धाहारानें ज्यांना फायदा झाला आहे, त्यांची असणें अगदीं स्वाभाविक आहे. पण ही इच्छा पुरी होणें किंवा न होणें हें ज्याच्या त्याच्या स्वाधीन असतें.

पुष्कळ वेळा असें होतें कीं, दुग्धाहार चालू असतां रोग्यांत जरी निःसंशय सुधारणा होते, तरी दुग्धाहार सोडून मनुष्य नेहमींच्या साध्या, हलक्या व सात्त्विक आहारावर आल्यावांचून दुग्धाहाराचा पूर्ण प्रभाव त्याच्या ठिकाणीं दिसून येत नाहीं. म्हणजे दुग्धाहार थांबला, तरी त्याच्या गुणाची कमान चढतच असते. दुग्धाहार सोडल्यावर मनुष्य जर विचारानें वागेल, आहारविहार बेतानें ठेवील, खाण्यापिण्यांत अगदीं अत्याचार करणार नाहीं, तर जसजसे दिवस लोटत जातील, तसतसें त्याच्या शक्तीचें प्रमाण वाढतच जाईल; पचनक्रिया चालावी तशी चालेल; रक्त जोमदार व तेजस्वी होत जाईल; आणि एकंदर शरीरव्यापार अनायासें व सुयंत्र चालूं लागतील.

हीं सर्व सुखें पदरांत पडण्याकरितां मनुष्यानें आपली राहणी अगदीं साधी ठेविली पाहिजे. खाण्यापिण्याचा बेत अगदीं व्यवस्थित ठेविला पाहिजे. तामस आहार अगदीं करतां कामा नये. तळलेला किंवा मसालेदार कोणताही पदार्थ खातां कामा नये. व्यायाम घेतला पाहिजे. दिवसाचा कांहीं काळ मोकळ्या हवेंत काढला पाहिजे.

नेहमींचा आहार सुरू झाल्यावर पाणी पिण्याची संवय वाढविली पाहिजे. पिण्याचें पाणी थंड असावें, पण गार नसावें. तें एकदम पुष्कळ पिऊं नये. थोडथोडें वारंवार पाहिजे तर प्यावें. तेंही अगदीं सावकाश प्यावें. बर्फ घालून गार केलेलें पाणी पिऊं नये.

चित्ताचा क्षोभ केव्हांच होऊं देऊं नये. तें कोणत्याही प्रसंगीं शांत ठेवावें. सर्व भूतांविषयीं मनांत सद्भावना ठेवावी. द्वेष, मत्सर इत्यादि विकारांना थारा देऊं नये. विवेकवाणी कधीं अवमानूं नये. इतकी खबरदारी घेतल्यास मनुष्याची या लोकीं राहण्याची जी काय ईश्वरी नेमाप्रमाणें मुदत असेल, त्या मुदतींत त्याला आरोग्य, शांति व सुख यांचा लाभ झाल्यावांचून कदापि राहणार नाहीं.

दुग्धाहाराचे विशेष प्रकार.

प्रकार पहिलाः—दिवस पहिलाः दर तासाला पावशेर दूध. दिवस दुसराः दर पाऊण तासाला पावशेर दूध. दिवस तिसराः प्रत्येक अर्ध्या तासाला पावशेर दूध. चवथ्या दिवसापासून पुढें वाटल्यास हें प्रमाण दर अर्ध्या तासाला दीड पावशेर करावें. इच्छा झाल्यास पुढें हळुहळू हेंही प्रमाण वाढवावें. जितकें दूध आपल्याला खपेल तितकें प्रमाण वाढवीत न्यावें. दुधाबरोबर दुसरा कोणताही पदार्थ खाऊं नये. मात्र पित्ताचा किंवा ओकारीचा विकार झाल्यास त्याचें शमन होईपर्यंत लिंबाचा, संत्र्याचा किंवा नारिंगाचा रस घ्यावा.

सामान्यतः असा आहार निदान सहा आठवडे चालवावा. रोग्याच्या अंगीं जर मुळींच त्राण नसेल, किंवा तो अत्यंत कृश झाला असेल, तर तो तीनचार महिने किंवाः गरज पडल्यास कित्येक वर्षेंही चालविला पाहिजे.

प्रकार दुसरा:—दिवस पहिलाः दर अर्ध्या तासाला पावशेर दूध. दिवस दुसराः दर अर्ध्या तासाला पावशेर ते दीड पावशेर दूध. हा क्रम दुपारपर्यंत चालवावा. दुपारनंतर दर अर्ध्या तासाला फक्त पावशेर दूध घ्यावें. तिसऱ्या दिवसापासून पुढें दुसऱ्या दिवसाचेंच प्रमाण कायम ठेवावें.

प्रकार तिसरा:—प्रत्येक वेळीं पक्का अर्धा शेर दूध याप्रमाणें दिवसांत फक्त तीनदां—सकाळीं, दुपारीं व सायंकाळीं—घेणें. शरीराचें पुरें पोषण होण्याला इतका आहार वास्तविक पुरेसा नाहीं; पण एखाद्या माणसाच्या आंगावर जर वाजवीपेक्षां फाजील मांस जमलें असेल, तर त्याला हा फारच उपयुक्त होतो. कोणत्याही रोगावर उपाययोजना करितांना रोग्याचे आंगांतील मेदाचा फाजील भाग जो असेल, तो पहिल्यानें कमी करणें जरूर असतें. त्या कामीं हा आहार केवळ दिव्य आहे. आपल्या शरीराचें वजन कमी व्हावें, अशी ज्यांची इच्छा असते, पण पूर्ण लंघन करण्याची हिंमत ज्यांच्या आंगीं नसते, त्यांना विशेषेंकरून या आहारावर ठेवितात. यानें भुकेचें बरेंच समाधान होतें; लंघनापासून होणारा त्रास सोसण्याची पाळी येत नाहीं; व आहाराचें प्रमाण अगदींच अल्प असल्यामुळें वजन हळुहळू कमी होत जातें.

प्रकार चवथा:—प्रत्येक वेळीं पक्का अर्धा शेर ते एक शेर अगदीं गरम गरम दूध याप्रमाणें रोज तीनदां—सकाळीं, दुपारीं व सायंकाळीं—घेणें. दुधाचें पचन सहज व लवकर व्हावें, हाच गरम गरम दूध घेण्यांत मुख्य हेतु आहे. थंड दूध बऱ्याच प्रमाणांत जर कोठ्यांत गेलें, तर त्यानें पचनव्यापारांत व्यत्यय विशेषच येतो. कारण, कोठ्याला पहिल्यानें दुधाचें उष्णतामान वाढवून तें शरीरांतील रक्ताच्या उष्णतामानाबरोबर आणावें लागतें. दुधाचें उष्णतामान योग्य प्रमाणांत आल्यावांचून त्याचे पचनाला सुरवात होत नाहीं.

———

प्रकरण तेरावें.

बस्ती अथवा एनिमा.

मनुष्यप्राण्याचें–मनुष्यप्राण्याचेंच कशाला, कोणत्याही शरीरधारी प्राण्याचें–आरोग्य सोळा आणे राहण्याला जे कांहीं सृष्टिनिर्मित पदार्थ अत्यंत उपयोगी आहेत, त्यांत ' पाणी ' हा प्रमुखांपैकीं एक आहे. संस्कृत भाषेंत पाण्याला जे अनेक शब्द आहेत, त्यांत 'जीवन' हा एक आहे. त्या शब्दावरून पाण्याचें महत्त्व किती आहे, याचा तेव्हांच बोध होतो. त्या शब्दाचा धात्वर्थ जो मनांत आणील, त्याला पाण्याचा व प्राण्याच्या जीवनाचा किती निकट संबंध आहे, हें निराळें सांगण्याची जरूर पडणार नाहीं. पाणी हें शरीराची अंतर्बाह्य शुद्धि करणारें आहे. थंड पाण्यानें स्नान केल्यानंतर मनाला किती बरें वाटतें, कसा उत्साह चढतो, याचा अनुभव तशा पाण्यानें रोज स्नान करणाराला येतोच. स्नानानें शरीराची जशी बाह्यशुद्धि होते, तशी अंतःस्नानानें शरीराच्या अंतर्भागाची उत्तम शुद्धि होते. अंतःस्नान करणें म्हणजे शरीराच्या अंतर्भागांत ज्या कांहीं पोकळी आहेत, त्यांपैकीं कोणत्या तरी पोकळींत पाणी घालणें. शरीराच्या पोकळींत पाणी घालण्याचे जे मार्ग आहेत, त्यांतील साधा व स्वाभाविक मार्ग म्हटला, म्हणजे मुखाच्या द्वारानें पाणी कोठ्यांत जाऊं देणें, हा आहे. यालाच आपण पाणी पिणें असें म्हणतों. थंड किंवा ऊन पाणी पिऊन कोठ्याला नेहमीं स्नान घालण्यांत किती हित आहे, याचें वर्णन करून सांगतां येणार नाहीं. तसें वर्णन करण्याचें प्रयोजनही नाहीं. कारण ती गोष्ट आज हजारों वर्षांच्या अनुभवानें मनुष्याला–सर्व प्राण्यांना–पटलेली आहे.

मधून मधून कढत पाणी पिण्यानें कोठ्याला फारच फायदा होतो. विशेषतः जेवणाचे पूर्वीं एकदोन तास पक्का पावशेर किंवा अर्धा शेर पाणी कढत कढत प्यावें. तें घोंटघोंट असें सावकाश प्यावें. वाटल्यास त्यांत थोडा कागदी लिंबाचा रस घालावा, किंवा चवलीभार सैंधवाची

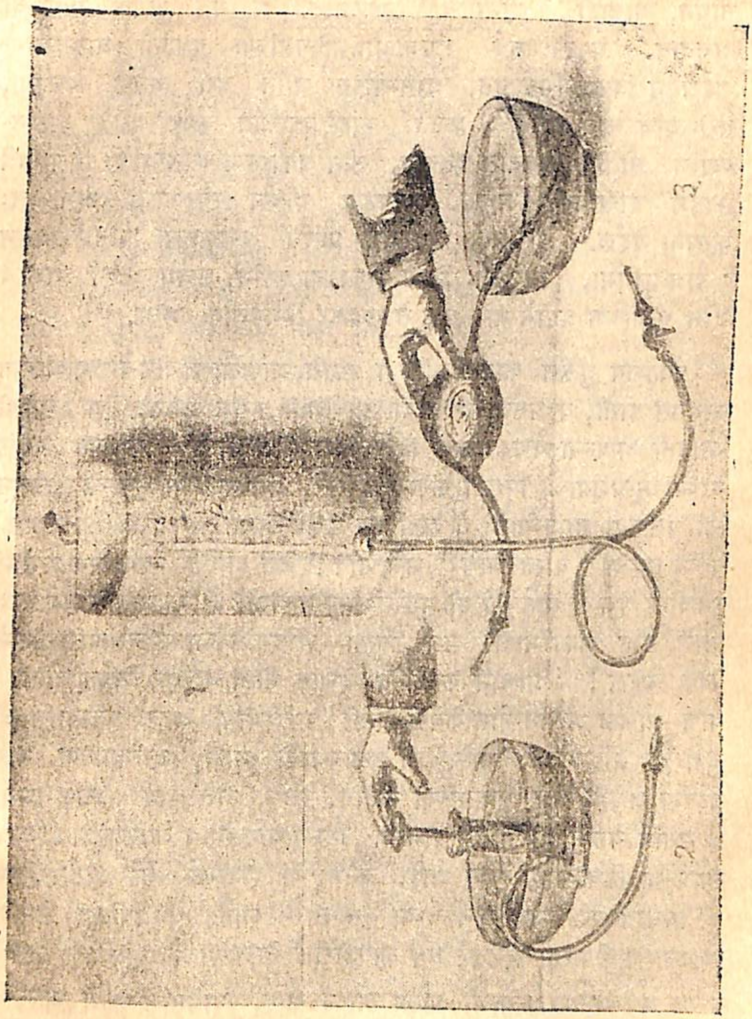
पूड टाकावी. असें केल्यानें कोठ्यांतील सगळी चिकट घाण धुऊन जाते. त्याला उत्तेजन येतें. पुन्हा अन्नग्रहण करण्याला त्याची उल्हासानें तयारी होते. रक्ताचा पातळपणा वाढण्याला जो काय जलांश पाहिजे असतो, तो त्याला या पाण्यापासून मिळतो. यामुळें त्याला म्हणजे रक्तालाही तजेला चढतो. पचनक्रिया ज्यांची दुष्ट झालेली असते, व त्यामुळें सतरा व्याधि ज्यांच्या मागें लागलेले असतात, त्यांना तर असें कढत पाणी प्याल्यानें अपरिमित फायदा होतो. त्यानें सर्व अंतरिंद्रियें उत्तेजित होतात. त्यांच्या व्यापाराला चालन मिळतें. शरीराच्या अंतर्भागांत सांठून राहिलेली चिकट चिकट घाण मोकळी होऊन बाहेर पडण्याच्या मार्गाला लागते. रक्तांत किंवा मूत्रांत जी घाण घन पदार्थाचें रूप धारण करून बसली असेल, ती सगळी घाण वितळून जाते; व अशी ती वितळली, म्हणजे स्वाभाविक मार्गानें आपोआप बाहेर पडून जाते. एकंदरींत जेवणाचे आधीं तास किंवा दोन तास कढत पाणी प्याल्यानें मलोत्सर्जनक्रियेला चांगला अवसर मिळतो. तसा अवसर मिळून ती क्रिया यथास्थित चालली, म्हणजे शरीराची अंतःशुद्धि होते, व ती झाली कीं, सर्व इंद्रियांना जोम चढतो. आंगांत बद्धमूल झालेल्या रोगांचीं मुळें खिळखिळीं करण्याला या उष्णजलप्राशनाचा बराच उपयोग होतो.

शरीर विकृत झालें असतां, किंवा त्याचा एकंदर तकवा बराच कमी झाला असतां वर सांगितल्याप्रमाणें कढत पाणी पीत गेल्यानें प्रकृतीला पुष्कळ फायदा होतो, यांत तिळमात्रही शंका नाहीं. पण शरीर ज्या वेळीं तापानें फणाणलेलें असतें, त्या वेळीं तो आंगांतील ज्वर कमी होण्याला ऊन पाण्याचा मुळींच उपयोग होत नाहीं. त्या वेळीं थंड पाण्याचा—अगदीं गार पाण्याचा नव्हे—उपयोग फार चांगला होतो. आंगांत खूप ज्वर असतां शेर किंवा दीड शेर थंड पाणी जर प्यालें, तर त्याचा जादूसारखा परिणाम होऊन दहा मिनिटांत शरीराचें उष्णतामान एक दोन अंशांनीं कमी होतें. हें उष्णतामान कमी होण्याचें कारण असें कीं, शरीरांत गेलेलें थंड पाणी शरीरांतील उष्णता ओढून घेतें. पण एवढेंच कार्य बजावून तें स्वस्थ बसत नाहीं. कारण, शरीराचें उष्णतामान कमी करण्याचा जो कार्यभाग साधावयाचा असतो, तो

केवळ उष्णता शोषून घेतल्यानें पुरा साधत नाहीं. तो पुरा साधण्याला शरीर ज्वरपीडित होण्याचें मूळ कारण जी शरीरांत तुंबून राहिलेली विषारी घाण तिचें उत्सर्जन होण्याचे मार्ग खुले झाले पाहिजेत. ते खुले होण्यालाही या जलप्राशनाचा चांगलाच उपयोग होतो. तें रक्ताला पातळपणा आणतें; तेणेंकरून त्वचेच्या द्वारानें घाण बाहेर पडण्याचें काम सुलभ होतें. जलप्राशन मूत्राशयाचा व्यापारही उत्तेजित करितें. अशा रीतीनें एकंदरींत ज्वराला कारणीभूत होणारी जी रक्तांतील विषारी घाण तिचें उत्सर्जन होण्याला या जलप्राशनाचें फारच साहाय्य होतें. ज्वरपीडित माणसाला तासातासानें पावशेर थंड पाणी प्यावयास देणें, व त्यानें तें अगदीं सावकाश घोंट घोंट पिणें, यानें बहुतेक रोग्यांना फारच फायदा होतो.

प्राण्यांना पिण्याकरितां परमेश्वरानें पाणी हा पथ्यकर पदार्थ निर्माण केला आहे. शरीराची अंतर्बाह्य शुद्धि होण्याला तोच योग्य आहे. बाह्य स्नानाला जसें पाणीच योग्य, तसेंच अंतःस्नानालाही पाणीच योग्य. मनुष्यानें आपल्या फाजील अकलेनें अनेक थंडगरम पिण्याचे पदार्थ निर्माण केले आहेत, व या आपल्या अकलेला त्यानें ' सुधारणा ' असें मोहक नांव दिलें आहे. पण हीं सगळीं कृत्रिम पेयें शरीराला कमीज्यास्त प्रमाणांत घातक आहेत, असा इषारा पुन्हा देऊन ठेवावा, असें वाटतें. पाण्यावांचून कोणताही पिण्याचा पदार्थ शरीराला मानवत नाहीं.

शरीराची अंतःशुद्धि साधण्याला जलप्राशनाचा मार्ग आतांपर्यंत सांगितला. आतां दुसरा मार्ग. या मार्गांत गुदद्वारानें पिचकारीच्या किंवा एनिम्याच्या साहाय्यानें पक्वाशयांत किंवा मोठया आंतड्यांत पाणी घालावयाचें असतें. यानें मळाचा नळ स्वच्छ होतो, व रोगाचें मूळ हालतें. पक्वाशय धुऊन काढण्याचा हेतु काय, व तो कसा धुऊन काढावा, याची माहिती देणें हाच या प्रकरणाचा विषय आहे. ही माहिती जी द्यावयाची आहे, ती पाश्चात्त्य पद्धतीची आहे. ' एनिमा ' हा शब्दही विलायतीच आहे. मोठ्या आंतड्यांत पिचकारीनें घातलेलें औषध किंवा कोणताही प्रवाही पदार्थ, हा त्याचा खरा अर्थ आहे. पण गुदद्वारानें मोठया आंतड्यांत पाणी किंवा दुसरें कांहीं घालण्याचें जें यंत्र किंवा



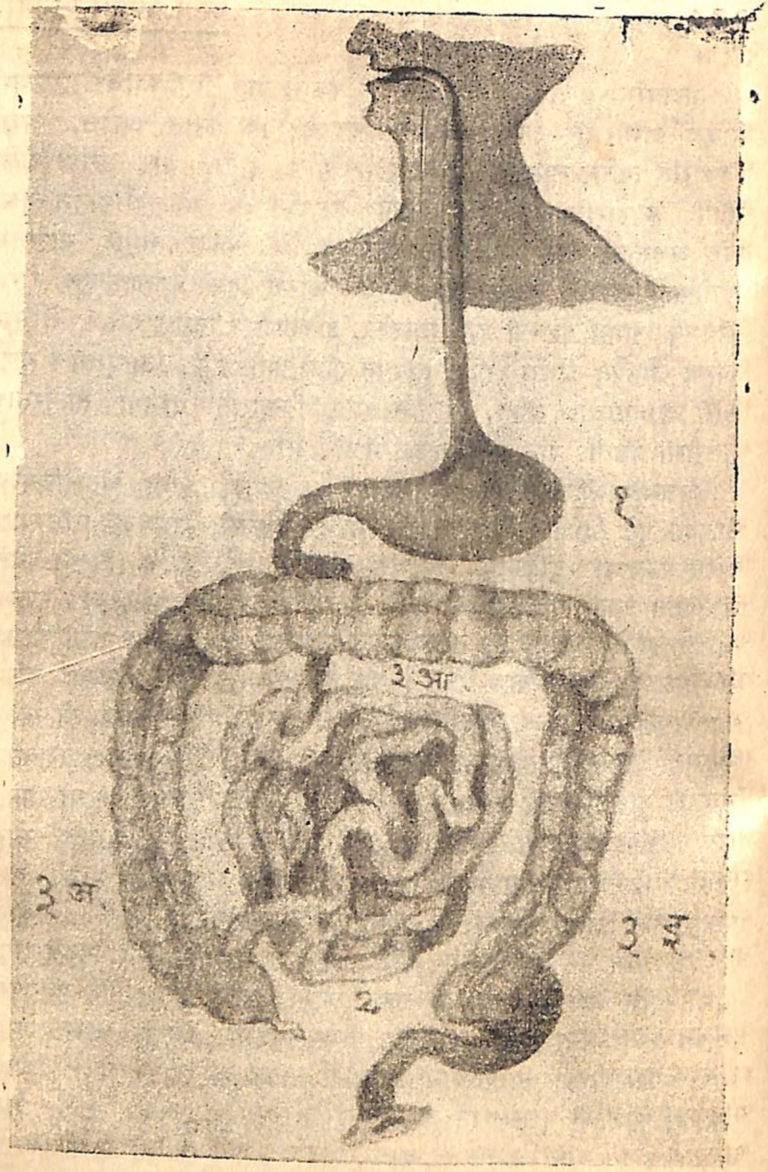
१ पात्र–एनिमा. २ पंपाचा एनिमा. ३ फुग्याचा एनिमा.

साधन, त्यालाही ' एनिमाच ' म्हणतात. हीं यंत्रें अनेक प्रकारचीं असतात. व तीं सर्व इंग्रजीऔषधविक्यांच्या दुकानीं मोठमोठ्या शहरांतून विकत मिळतात. एनिम्यांच्या जाति जरी अनेक असल्या, तरी त्यांचें कार्य सारखेंच असतें. कांहीं प्रवासांत वगैरे बरोबर बाळगण्याला सोयीचे असतात इतकेंच. तीन प्रकारच्या एनिम्यांचीं मागें चित्रें काढून दाखविलीं आहेत. त्यांवरून त्यांच्या स्वरूपांची सामान्यतः कल्पना येईल. या सर्व प्रकारांत प्रस्तुत लेखकाच्या अनुभवावरून ' पात्र-एनिमा, ' विशेषतः टिकाऊपणाच्या दृष्टीनें, उत्तम आहे. बाकीचे दोन सोयीच्या दृष्टीनें बरे. पण ते लवकर बिघडतात. असो.

पक्वाशय धुऊन काढण्याची ही पद्धति आपल्या प्राचीन वैद्यकाचार्यांना अवगत होती, व प्रसंगीं ते तिचा उपयोगही करीत असत. या विधीची माहिती आपल्या वैद्यकग्रंथांत दिलेली आहे. ' बस्त ' म्हणजे बोकड याच्या मूत्राशयाची पिशवी करून व तिला निरनिराळ्या मुखऱ्या लावून त्या यंत्राच्या साहाय्यानें ते हा विधि करीत असत. ' बस्त ' या शब्दावरून त्याला ' बस्ति-विधि ' असें नांव दिलेलें आहे. आपल्या प्राचीन पूर्वजांना हजारों वर्षांपूर्वीं ही पद्धति माहीत होती, ही गोष्ट अभिमानास्पद आहे, यांत शंका नाहीं. पण नुसत्या शाब्दिक किंवा पोकळ अभिमानानें काय होणार ! ' प्राचीन काळीं या देशांत सोन्याचा धूर निघत होता, ' याच पोकळ अभिमानांत केवळ झुलत राहिल्यानें आज आम्हांला जी दुपारची भ्रांत पडली आहे, ती टळावयाची नाहीं, दारिद्र्याच्या तीव्र यातना जराही सह्य व्हावयाच्या नाहींत. उलट, होतें काय व झालें काय, हें मनांत येऊन दुःखावर डागण्या दिल्यासारखेंमात्र व्हावयाचें. हाच न्याय या ठिकाणींही लागू आहे. कोणाच्या दोषामुळें कां होईना, पण या विधीचें परंपरागत ज्ञान सध्यां लुप्त झालें आहे, व विस्तव पेटविण्याच्या बाबीपासून एकंदर सर्व व्यवहारांत आपल्याला ज्याप्रमाणें परकीयांवर अवलंबून राहण्याची पाळी आली आहे, त्याप्रमाणें याही बाबतींत ती आली आहे, यांत नवल कांहींच नाहीं. असो. या अभिमानास्पद पण उद्वेगजनक गोष्टीचा इतकाच उल्लेख करून पुढें चलावें, हें बरें.

मलावरोध व तज्जन्य पक्काशयाचे विकार यांत एनिम्याचा उपयोग तिकडे—अमेरिकेंत—आज पुष्कळ वर्षे हजारों लोक करीत आहेत. अशा विकारांत त्याचा तात्पुरता उपयोग चांगला होतो, यांत कांहीं शंका नाहीं. आहारविहारांत किंवा एकंदर राहणींत ज्या आपल्या हातून चुका होत असतील, त्या दुरुस्त केल्यावांचून हे विकार समूळ नाहींतसे व्हावयाचे नाहींत. रोगोत्पत्तीचें मूळ कारण दूर केल्यावांचून रोगनिवारक उपाय यशस्वी होत नसतात, हें कोणींही विसरू नये. तें मूळ कारण जोंपर्यंत कायम आहे, तोंपर्यंत कोणताही उपाय तात्पुरताच गुणकारी व्हावयाचा. तेव्हां, मलावरोधादि विकारांत एनिमा तात्पुरताच उपयोगीं पडतो, यांत कांहीं नवल नाहीं. असो.

अन्नमार्गाशीं ज्यांचा प्रत्यक्ष संबंध आहे, अशा अंतरिंद्रियांचा नकाशा पुढें दिला आहे. त्याकडे नजर टाकली, म्हणजे एनिम्याचा संबंध कोणत्या इंद्रियाशीं विशेषतः पोंचतो, हें तेव्हांच दिसून येतें. नकाशांत पक्काशय दाखविला आहे. त्याचा आरंभ पोटाच्या उजव्या बाजूला होतो. तेथून तो जवळ जवळ उजव्या कडणीपर्यंत उभा जाऊन तेथें वळण किंवा वांकण घेतो. यामुळें त्याची गति आडवी डाव्या कडणीकडे होते. त्या कडणीशीं गेल्यावर पुन्हा वळण घेऊन तो खालीं वळतो. या उतरत्या भागाच्या शेवटीं जें तोंड दिसतें, त्याच्याजवळच गुदद्वार असतें. तेथें त्याचा शेवट होतो. तेव्हां एकंदरींत या पक्काशयाचे तीन भाग पडतात. (१) उजव्या बाजूचा चढता भाग; (२) मधला आडवा भाग; (३) व शेवटचा उतरता भाग. याच पक्काशयाला आपण नेहमींच्या बोलण्यांत ' नळ ' असें म्हणतों. याला ' मोठें आंतडें ' असेंही नांव आहे. एनिम्यानें आपण जें गुदद्वारांतून पाणी आंत घेतों, तें फक्त या नळांत जातें. इतर कोणत्याही अवयवांत त्याचा प्रवेश होत नाहीं. ही गोष्ट विशेष लक्षांत ठेवण्यासारखी आहे. याच पक्काशयाच्या आरंभस्थानीं त्याला ' धाकटें आंतडें ' जोडलें आहे. पण या जोडाची परमेश्वरानें अशी कांहीं कारवाईची रचना केली आहे कीं, धाकट्या आंतड्यांतून जें काय मोठ्या आंतड्यांत उतरण्यासारखें असेल, तें सहज उतरावें, पण मोठ्या आंतड्यांत जें कांहीं असेल, त्याला



१ जठर किंवा अन्नाशय. २ क्षुद्रांत्र किंवा धाकटें आंतडें. (३ अ) पक्काशयाचा उभा भाग; (३ आ) आडवा भाग; (३ इ) उतरता भाग.

उलट धाकट्या आंतड्यांत केव्हांच जातां येऊं नये. पक्काशयाची त्वचा फार लवचीक असते; त्यामुळें ती बरीच ताणते. त्याची लांबी पांच-पासून सहा फूटपर्यंत असते; व परिघ तीन इंच असतो. इतकें लांब आंतडें परमेश्वरानें मोठ्या चतुराईनें आमच्या या वीतभर पोटांत व्यवस्थित बसवून दिलें आहे. त्यामुळें त्याला पुष्कळ घड्या किंवा सुरकुत्या पडल्या आहेत. याच पक्काशयांत किंवा मोठ्या आंतड्यांत जठर, यकृत् व इतर इंद्रियें यांतून निघालेली घाण गोळा होते; व अखेर गुदद्वारानें बाहेर पडून जाते. याचा अर्थ असा कीं, पक्काशय हा शरीरांतील एकंदर घाणीचा खजिना आहे.

पक्काशयाचें स्वरूप हें असें असें आहे, व त्याचा उपयोग हा असा आहे. पण कांहीं प्रसंगीं हाच पक्काशय मोठा दगा देतो. मनुष्याचे शरीरांत याच्यासारखें धोक्याचें ठिकाण दुसरें कोणतेंही नाहीं. कसें? मनुष्याच्या पचनशक्तीला जितकें अन्न झेंपण्यासारखें असेल, त्यापेक्षां त्यानें तें जर ज्यास्त खाल्लें—आणि तसें तो बहुधा खातोच—तर अपक्क राहिलेला अन्नांश शेवटीं या नळांत येऊन सांचतो. तेथें तो कुजून त्याच्यापासून विषारी द्रव्यें निर्माण होतात. तीं शरीरांत शोषलीं जाऊन रक्तांत मिसळतात; आणि रुधिराभिसरणाबरोबर सर्व शरीरभर त्यांचा प्रसार होतो. त्यानें शरीर व्याधिग्रस्त होतें. या अपक्क अन्नांत मांसान्नाचा जर बराच भाग असेल, तर त्यापासून जीं विषारी द्रव्यें उत्पन्न होतात, तीं तर हालाहलालाही लाजविणारीं असतात. प्रखरतेंत त्यांची बरोबरी कोणत्याही विषाला करितां येणार नाहीं. ही तुंबलेली विषारी घाण उपसून काढण्याला एनिमा फारच उपयोगीं पडतो.

अशा स्थितींत एनिम्याचें महत्त्व फार आहे, यांत कांहीं शंका नाहीं. पण त्याचें कितीही महत्त्व असलें, तरी तत्त्वतः विचार केला, म्हणजे हा कांहीं स्वाभाविक मार्ग नव्हे, सृष्टिनिर्मित मार्ग नव्हे, हें कबूल केलेंच पाहिजे. व जी गोष्ट कृत्रिम आहे, ती शरीराला कमीज्यास्त प्रमाणांत अनिष्टच होय. जिथे कृत्रिमता आली, तिथे मानवी शरीराच्या हिताला धोका आलाच. सृष्टिक्रमांत मनुष्य बदल करितो; व हे सगळे बदल सारखेच अपायकारक असतात, असेंही नाहीं. त्यांच्यामध्यें तारतम्यभाव

असतोच. कांहीं ज्यास्त अपाय करितात, कांहीं कमी करितात. मिळून फरक प्रमाणांत असतो, प्रकारांत नसतो. म्हणून होतां होईतों, सृष्टि-क्रमांत बदल करण्याचा प्रसंग टाळावा, व शक्य तितकें सृष्टिक्रमाला धरून राहावें, हा मार्ग उत्तम. या दृष्टीनें पाहिलें, म्हणजे एनिम्याचा उपयोग अडेल तेव्हांच व तेथेंच करावा. उगीच उठल्याबसल्या त्याचा उपयोग करूं नये. नेहमींच एनिम्याचा आश्रय करण्याची पाळी आली, म्हणजे आपल्या राहणींत, आहारविहारांत कोठें तरी चूक आहे असें बिनधोक समजावें. व अंतर्मुखदृष्टीनें ती चूक हुडकून काढून ती पहिल्यानें सुधारावी. हा मार्ग सरळ. पायाला आगंतुक लंगडेपणा आला असतां, तेवढ्यापुरता कुबडीचा उपयोग करण्यांत जसें कांहीं वावगें नाहीं, तसेंच कांहीं विशेष प्रसंगीं एनिम्याचा आश्रय करण्यांत वावगें कांहीं नाहीं. पण सतत कुबडी वापरण्याचा प्रसंग जसा अनिष्ट, तसाच सतत एनिम्याचा उपयोग करण्याचा प्रसंगही अनिष्टच. मनुष्याच्या प्रकृतीची विसकटलेली घडी पुन्हा जशीच्या तशी बसली कीं, इतर इंद्रियांप्रमाणें आंतड्यांचा व्यापारही सुरळीत व बिनबोभाट चालू होतो. व तो जोंपर्यंत झाला नाहीं, तोंपर्यंत रोगाचें बिऱ्हाड उठलें नाहीं, असें समजावें.

पक्वाशयाला एक प्रकारची गति असते. ती संकोचविकासात्मक असते. म्हणजे या गतीचें साम्य कीटकगतीशीं असतें. कांहीं किडे चाल-तांना आपल्या शरीराचें जसें क्रमानें आकुंचन व प्रसरण करितात, त्याच-प्रमाणें पक्वाशयही करितो. या त्याच्या गतीमुळें आंतील मळ पुढें सरतो. म्हणजे पक्वाशयाच्या गतीनें मळाला गति येते. पण पक्वाशयाची गति विशेषतः मलाच्या दाबावर अवलंबून असते. हें साटेंलोटें आहे. रोज आपण जोंपर्यंत अन्न खात असतों, तोंपर्यंत आंतड्यांवर त्याच्या मळाचा दाब पडून तो पक्वाशयाची गति चालू ठेवतो. पण आंतड्यांच्या व्यापाराला चालन देणारें अन्न जेव्हां आपण बंद करितों, नवीन अन्न जेव्हां आपण खात नाहीं, तेव्हां त्याची गति बहुतेक मंदावते. त्यामुळें मलावरोध होतो. सार्थ निराहार उपोषण केलें असतां दुसऱ्या दिवशीं मुळींच शौचाला होत नाहीं, याचा अनुभव बऱ्याच लोकांना असेल. हें जें शौचाला होत नाहीं, त्याचें कारण मोठ्या आंतड्यांत बाहेर

येण्याला मुळींच मळ नसतो, असें नव्हे. तर एक दिवस अन्नाचा पुरवठा बंद झाल्याकारणानें त्याच्या दाबानें जी आंतड्यांची गति चालू असावयाची तिला मांद्य येतें. त्यामुळें आंतील शिल्लक मळ स्थिर होतो. लंघनांतही अगदीं असाच प्रकार होतो. हा जो आंतड्यांत स्थिर बसलेला मळ असतो, त्याला हालवून बाहेर काढण्याकरितां लंघनांत एनिम्याचा आश्रय करावा लागतो. तो नाहीं केला, तर लंघन फलद्रूप होत नाहीं.

रोगनिवारणाच्या कामीं एनिम्याचें अपरिमित साहाय्य होतें, हें खरें. पण कांहीं असलें, तरी तो उपाय कृत्रिम आहे, स्वाभाविक नव्हे, हें नेहमीं लक्षांत बाळगलें पाहिजे. मागें या गोष्टीचा उल्लेख केला आहे, पुन्हा येथें मुद्दाम करितों. त्याची संवय कोणीं लावून घेऊं नये. त्यावरच नेहमीं अवलंबून राहण्याची पाळी येईल, असें करूं नये. तथापि जुलाबाचीं घातक औषधें नेहमीं घेत राहण्यापेक्षां एनिम्याची संवयदेखील शतपटीनें बरी, हें अगदीं मोकळ्या मनानें कबूल केलें पाहिजे. असो.

एकंदरींत रोगनिवारणार्थ लंघन सुरू केलें असतां रोज एनिमा घेतल्यावांचून सुटका नाहीं. लंघनावधींत तो रोज निदान दोनदां घ्यावाः सकाळीं व संध्याकाळीं. प्रकृति चांगली असतांनाही तो आठवड्यांतून दोनदां घ्यावा. तेणेंकरून पक्वाशय अगदीं स्वच्छ राहील, मनाचा उत्साहही वाढेल, पोटांत घाण सांचणार नाहीं, व ती सांचून व रक्तांत शोषली जाऊन रोग उत्पन्न करणार नाहीं. नेहमींप्रमाणें सकाळीं शौचविधि आटोपल्यावर जर तो घेतला, तर शौचाला झाल्यानंतरही पोटांत किती घाण न कळत शिल्लक राहते, याची चांगली खात्री होईल. ही घाण जर तशीच राहूं दिली, तर ती आंबून कुजल्यावांचून व रोग उत्पन्न केल्यावांचून कदापि राहणार नाहीं. यावरून एनिम्याची आवश्यकता सिद्ध होते.

लंघन सुरू झाल्याबरोबर रोज होणारा नवीन अन्नाचा पुरवठा बंद झाल्यामुळें पक्वाशयाच्या संकोचविकासात्मक गतीला मांद्य येतें, हें मागें सांगितलेंच आहे. त्याची अशा रीतीनें गति मंदावल्यामुळें त्यांत जो जुना मळ शिल्लक असतो, तो त्याच्या त्वचेंतून शरीरांत शोषला जातो.

पचनव्यापार लंघनांत बंद झाला, म्हणजे मोठ्या आंतड्यांत इतर इंद्रियांतील जी घाण येऊन पडते, ती पातळ असते. त्यामुळें कुजक्या मलाची शोषणक्रिया सुलभ होते, व ती विषारी घाण शरीरांत सहज पसरून रक्त अशुद्ध करून टाकते. लंघनाला आरंभ झाल्यापासून कोठा अगदीं निर्मळ होईपर्यंत पक्काशयाच्या त्वचेला चिकटून राहिलेले, किंवा अंतरिंद्रियांची सफाई होतां होतां त्यांतून निघालेल्या घाणीच्या कणांचे बनलेले मळाचे खडे एनिम्यांतून किती तरी पडत असतात; त्याचप्रमाणें हिरवें, तांबडें, पिंवळें असें पाणी पडतें, व त्याला भयंकर घाण येत असते. दीर्घ लंघनांत पांढरीं किंवा पिंवळीं चिकट चिकट जळमटें पडतात. तीं शेंबडासारखीं असतात. त्यांवरून लंघनाची तड पोंचविली, म्हणजे शरीराची किती सफाई होते, व त्याची पुन्हा जोमदार रचना कशी होते, हें स्पष्ट दिसून येतें.

पोटांत गेलेल्या अन्नाचा उत्तम रस होऊन शरीराच्या वाढीला व त्याची रोजची झीज भरून निघण्याला जर त्याचा पूर्णपणें उपयोग झाला, तर एनिम्याची आवश्यकताच उरणार नाहीं. पण अन्नाचा पुरवठा नेहमीं वाजवीहून फाजील होत असल्यामुळें पचनेंद्रियांकडून त्याचें व्हावें तसें पचन होत नाहीं. आंत गेलेल्या अन्नाचें सोळा आणे पचन झालें कीं, शौचाची तक्रारच असत नाहीं. पोटांत गेलेल्या सगळ्या अन्नाचा उत्तम रस झाला कीं, त्यांतून निघालेल्या घाणीचें किंवा मळाचें निरंतर निःशेष उत्सर्जन होतें. अर्धवट पचनव्यापारानें मलोत्सर्गही अर्धवटच होतो. तो अर्धवट झाला कीं, कुजक्या अन्नाचीं शरीरांत विषें तयार होतात. व त्यांनीं रोगोत्पत्ति होते. जोंपर्यंत आपण शिजवून मऊ केलेलें अन्न खाऊं व जोंपर्यंत त्याचें आपण यथास्थित चर्वण करणार नाहीं, तोंपर्यंत पक्काशयांतील घाण कोणत्या तरी कृत्रिम साधनानें उपसून ही काढलीच पाहिजे. ही गोष्ट सर्व पंथांच्या वैद्यशास्त्रालाही पूर्णपणें संमत आहे. कारण औषधांची जी योजना केलेली असते, ती पाहिली, तर तींत सारक किंवा मलशुद्धिकारक औषधांचा भरणा विशेष असतो.

कांहीं माणसें लंघन करायला तयार असतात; पण त्यांना एनिम्याची मोठी कटकट वाटते. 'एनिमा नाहीं घेतला, तर चालणार नाहीं का ?

हो! अन्नच बंद केल्यावर मी म्हणतों, त्याची काय जरूर आहे?' असा प्रश्न अनेकांकडून येतो. आतांपर्यंत जें लिहिलें त्यावरून लंघनांत एनिम्याची आवश्यकता कां व किती आहे, हें बहुधा कळून येईल. तरी त्याची आपण थोडक्यांत पुन्हा उजळणी करूं; म्हणजे वाचकांचीं मनें निःशंक होतील.

लंघनांत एनिम्याच्या आवश्यकतेचीं कारणें अशीं आहेतः अन्न बंद झाल्याबरोबर कोठ्यांतून अन्नाचा नवीन मळ पक्वाशयांत जात नाहीं. त्यामुळें त्याच्या संकोचविकासात्मक गतीला मिळणारें उत्तेजन नाहींसें होतें. याचा परिणाम असा होतो कीं, त्यांत जो जुना मळ पडून राहिलेला असतो, त्याचा उत्सर्ग होत नाहीं. दुर्दैवानें आम्हांला खाण्याचें, वाजवीपेक्षां फाजील खाण्याचें जें दुष्ट व्यसन लागलें आहे, त्यानें पक्वाशयाच्या स्वाभाविक व्यापाराला जबरदस्त खो बसलेला आहे. तो व्यापार जसा चालावा, तसा चालत नाहीं. याचा परिणाम असा होतो कीं, त्या पक्वाशयांत किती तरी घाण तुंबून राहते. ती तेथें आंबते, कुजते. मग तिच्यापासून अनेक विषारी द्रव्यें निर्माण होतात. तीं जर तशींच तेथें राहूं दिलीं, तर शरीराला धोका पोंचल्यावांचून राहात नाहीं. ती घाण क्षणभरही कोठ्यांत राहूं देणें भयंकर आहे. तिची उपेक्षा अगदीं करतां कामा नये. दुबळ्या झालेल्या पक्वाशयाला ही घाण बाहेर फेंकण्याच्या कामांत एनिम्याचें मोठें साहाय्य होतें. एनिमा अशा रीतीनें पुढील अनर्थ टाळतो.

एवढेंच केवळ नाहीं. लंघनाला आरंभ झाला, तरी एकंदर शरीरांतून घाण गोळा होण्याचें काम सर्वस्वीं बंद पडतें, असें कांहीं नाहीं. तें चालू असतेंच. त्याचें प्रमाणमात्र रोगाच्या स्वरूपावर व रोग्याच्या प्रकृतिमानावर अवलंबून असतें. पण पक्वाशयाच्या संकोचविकासात्मक गतीला उत्तेजित करणारा अन्नाचा प्रवाह बद पडल्यामुळें फुफ्फुसांतून, रक्तांतून व अन्य ठिकाणांतून गोळा होणारी घाण जर कृत्रिम उपायानें उपसून काढली नाहीं, तर ती तेथेंच पडून राहण्याचा संभव असतो. तशी ती पडून राहणें अनिष्ट असतें. इथे पुन्हा एनिम्याचा उपयोग होतो. त्यानें ती बाहेर पडते.

तसेंच तिसरें एक कारण आहे. पुष्कळ लोकांना असें वाटतें कीं, आपल्याला रोज शौचाला जर अगदीं साफ होतें आहे, तर आपला कोठा निर्मळ असलाच पाहिजे. ज्यांचा पचनव्यापार दुष्ट झालेला आहे, अपचनाचा विकार ज्यांच्या आंगीं खिळलेला आहे, असे लोक पुष्कळ वेळा असें सांगतांना आढळतात कीं, ज्या अर्थीं आपल्याला रोज नियमानें चांगलें साफ शौचाला होतें, मळही खूप पडतो, त्या अर्थीं आपल्याला पक्वाशयाचा कांहीं विकार नाहीं. अशा लोकांनीं जर एनिमा घेतला, तर पक्वाशयाच्या स्वाभाविक व्यापाराला व्यत्यय आणणारा, त्याच्या सुरकुत्यांत अडकून राहिलेला व त्याच्या त्वचेला चिकटून बसलेला खड्यासारखा जुना मळ किती तरी बाहेर येतो. तो पाहिला कीं, ते लोकही आश्चर्यानें कुंठित होतात. बरें, असा जुना मळ एकच दिवस निघतो का? नाहीं. तो कित्येक दिवस पडत असतो. अशा लोकांना रोज जें शौचाला होतें, तें फक्त तुंबून गेलेल्या पक्वाशयाच्या गर्भांतील मळ पडल्यामुळें होतें. मध्यभागांतील मळ तेवढा पडतो. बाजूंचा व सुरकुत्यांतील मळ तसाच कायम असतो. याकरितां मलावरोधाचीं अल्पही लक्षणें दिसूं लागतांच एनिम्याचा चापून उपयोग करावा.

गव्हांच्या रव्याचे पदार्थ, पेढ्यांसारखे स्निग्ध पण चिकट पदार्थ, तळलेले पदार्थ, झणझणीत मसालेदार पदार्थ,–तिखटानें व मसाल्यानें आंतड्यांचे व कोठ्याचे स्नायु दुबळे व निर्जीव होतात व त्यांची नाजूक त्वचा सुजून तींतून लस वाहूं लागते, व तेणेंकरून पचनव्यापार दुष्ट होतो.–एकंदरींत कोणतेही राजस व तामस पदार्थ खाल्ल्यानें व तेही पुरे न चावतां खाल्ल्यानें आंतडीं शिथिल पडतात, त्यांच्यांत स्वाभाविक तेज, जोम राहात नाहीं. आपला व्यापार सुयंत्र चालविण्याला त्यांच्यांत त्राण उरत नाहीं. शेवटीं याचा परिणाम असा होतो कीं, पक्वाशयांत खूप मळ सांचून राहतो. तो त्याच्या त्वचेला चिकटून बसतो. मग तो अनेक रोगांना जन्म देतो.

मनुष्याला रोज जरी शौचाला होत असलें,–मग तें आपोआप होवो, कीं नाना प्रकारचीं मलशुद्धीचीं सारक चूर्णें घेऊन होवो,–तरी त्याच्या आंतड्यांची त्वचा कुजट, नासक्या व घाणेरड्या मळानें लपटलेली व

करकटलेली असते. त्या मळापासून उत्पन्न झालेल्या विषांचें रक्तांत शोषण होतें. त्यानें त्याचें सगळें रक्त दुष्ट होऊन तो जिवंत असून मेल्यासारखा होतो. त्याला उत्साह वाटत नाहीं. मन नेहमीं उदास असतें. कशांत मजा वाटत नाहीं. सर्व जीवित निःसार होऊन जातें. एकंदरींत त्याचा जन्म फुकट होतो. अशा माणसानें जर लंघनाचा व एनिम्याचा आश्रय केला, तर त्याला कल्पनातीत फायदा होतो. लंघनानें सर्व स्नायूंना व शिरांना उत्तेजन मिळतें, त्यामुळें, पक्वाशय आपला आजपर्यंत शिथिल पडलेला व्यापार जोमानें पुन्हा चालू करण्याला समर्थ होतो. तसा तो झाला कीं, पक्वाशयाच्या त्वचेला करकटून बसलेला मळ सुटूं लागतो, आणि एनिम्याचा शहाणपणानें आश्रय सुरू ठेविल्यास सर्व पक्वाशय यथाकालीं निर्मळ व स्वच्छ होतो. तो झाला कीं, जिव्हालौल्याच्या नादीं लागून आपल्या प्रकृतीचें व जन्माचें मातेरें करणाऱ्या माणसाला आपला पुनर्जन्म होऊन आपल्याला नवीन दिव्य देह लाभला, असें वाटूं लागतें. मग त्याला या पृथ्वीवर स्वर्गच उतरला कीं काय, असें भासूं लागतें. अशा माणसांनीं एनिम्याचा उपयोग खुशाल नेटानें करावा.

अशा माणसांना एनिम्यानें पडणाऱ्या मळाचें प्रमाण त्यांच्या प्रकृतिमानावर अवलंबून राहील. रोगाचें स्वरूप जर बरेंच तीव्र असेल, किंवा तो जर खूप जुनाट, अगदीं आंगांत मुरलेला असेल, तर रोग्याला एनिम्यानें रोज इतका कांहीं मळ पडेल कीं, तो पाहून कोणीही तोंडांत बोटच घालील. मळाचे कठिण व काळसर खडे व तांबूस, पिंवळट रंगाचें पाणी किती तरी पडतें. त्याला नष्ट घाण येत असते. मळाचे खडे जे पडतात, ते पक्वाशयाच्या त्वचेपासून मोकळे झालेले असतात. खोकला, कफ, कपाळदुखी इत्यादि शरीराला होणाऱ्या नाना व्याधींना हे मळाचे खडेच कारण होतात. लंघनांत सर्व अंतरिंद्रियांची सफाई सुरू झाली, म्हणजे त्यांतून जी घाण निघते, तिचेही पक्वाशयांत आल्यावर असेच खडे बनतात, व तेही पुढें एनिम्यानें पडतात. कांहीं माणसांना चिकट पांढरीं जळमटें पडतात. कफविकारी किंवा क्षयी माणसाला हीं

जळमटें दिवसें दिवस ज्यास्त पडूं लागतात. अशीं तीं पडूं लागलीं कीं, तें सुचिन्ह आहे, रोगी निःशेष बरा होणार, असें बेलाशक समजावें.

कांहीं ज्वरपीडित रोग्यांच्या अंतरिंद्रियांना तीव्र दाह आलेला असतो, त्यामुळें एनिम्यानें त्यांना रक्तही कदाचित् पडतें. पण त्यांत भिण्याचें कांहीं कारण नाहीं. अंतरिंद्रियांना जर कोठें व्रण पडले असले, तर त्यांचें निर्मूलन करून व्याधीचें मूळ कारण शरीर खणून काढीत आहे, असें त्या लक्षणावरून समजावें. मळाचे खडे, शेंबडासारखीं चिकट जळमटें व रक्त हीं एनिम्यानें पडून गेलीं, म्हणजे पोटशूळ, पोटांतील तिडीक व आग, हीं एकदम जादू केल्याप्रमाणें बंद होतात. तीं बंद झालीं कीं, प्रकृतीला तेव्हांच आराम वाटतो. तो वाटल्याबरोबर रोग्याला आपल्या बरेपणाची खात्री येते. या श्रद्धापूर्ण मनःस्थितीचाही त्वरित गुण येण्याला चांगलाच उपयोग होतो. याकरितां एनिम्यानें जितकी ज्यास्त अनेक रंगांची, प्रकारची व कुजकी घाण पडूं लागेल, तितक्या लवकर आपला बरेपणा होईल, असें रोग्यानें खात्रीपूर्वक समजावें.

मळानें खचलेला पक्वाशय धुऊन साफ करण्याला एनिम्याचा चांगला उपयोग होतो, हें तर सर्वश्रुत आहेच. पण त्याचा एवढाच उपयोग आहे, असेंमात्र नाहीं. त्याचे दुसरेही उपयोग आहेत. तेही चांगले लक्षांत घेतले पाहिजेत. एनिमा घेतल्याबरोबर लघवीलाही पुष्कळ होतें. या लक्षणावरून पक्वाशयांत गेलेल्या पाण्याचें शरीरांत किती जलद शोषण होतें, हें स्पष्ट दिसतें. मूत्राशयाचे द्वारानें शरीरांतील मलाचें उत्सर्जन होण्याला एनिम्याची मदत कशी व किती होते, याचें अनुमान या लक्षणावरून सहज करितां येतें. त्याचप्रमाणें रक्तवाहिन्याही त्यांतलें कांहीं पाणी शोषून घेतात. त्यामुळें त्यांचें प्रसरण होऊन त्या उत्तेजित होतात, व आपला व्यापार जोरानें सुरू करितात.

पक्वाशय हा शरीरांतील घाणीचा खजिना आहे. शरीराच्या बाहेर टाकून द्यावयाची सगळी घाण यांत सांठलेली असते. ती तेथें बराच वेळ राहिली कीं, आंबून कुजते. या कुजक्या घाणींत ऊब व ओलावा हीं विपुल असतात. यामुळें तींत जंतु उत्पन्न होतात. तेथील विषारी घाणीवर त्यांचें पोषण होतें. ते विषारी पदार्थ खाऊन टाकतात, हें

खरें; पण उलट दुसरीं अनेक विषें निर्माण करितात. पक्वाशयांतील मळाचें उत्सर्जन होण्याला जितका ज्यास्त उशीर लागेल, तितकी ज्यास्त या जंतूंची उत्पत्ति तेथें होते. हेच जंतु अनेक रोगांना शेवटीं कारणीभूत होतात. चांगल्या निरोगी माणसाच्या पक्वाशयाची ही अशी स्थिति होते. मग ज्याला मलावरोधाचा विकार कायमचा असतो, त्याचा पक्वाशय नेहमींच मळानें खचलेला असल्यामुळें तेथें तर जंतूंचा किती बुजबुजाट होत असेल, याची कल्पनाही करवत नाहीं. म्हणून पोटांत सांठलेल्या मळाची क्षणभरही उपेक्षा करूं नये. निदान आपल्या जीविताची ज्याला खरी चाड असेल, त्यानें तरी करूं नये.

ज्याचा कोठा निर्मळ, त्यालाच दीर्घायुष्याचा या जगांत लाभ होतो. पक्वाशयांतील विषारी घाणीचें शोषण सर्व शरीरांत झाल्यामुळेंच माणसांना मृत्यु अकालीं गांठतो. म्हणून आपण अल्पायुषी होऊं नये, असें ज्याला वाटत असेल, त्यानें आपला पक्वाशय नेहमीं निर्मळ राहील, अशी व्यवस्था केली पाहिजे. राहणी शुद्ध व साधी, आहार अगदीं बेताचा व सात्त्विक, व्यायाम नियमित, मन नेहमीं प्रसन्न, असा बेत ठेविला पाहिजे. मलाचा अवरोध झाला आहे, अशी जराही शंका येतांच एकदम लंघन करून एनिमा घेतला पाहिजे. मग भीति कशाची? ज्याला कर त्याला डर!

पक्वाशयांतील घाण कुजून तींत जे जंतु उत्पन्न होतात, ते ‘ मारक जंतु ’ असतात; व ताकांत जे एक प्रकारचे जंतु असतात, ते ‘ तारक जंतु ’ असतात; असें कांहींचें म्हणणें आहे. तारक जंतु हे मारक जंतूंचा संहार करितात. म्हणून रोज बरेंच गोड ताक पिण्याचा क्रम जर मनुष्यानें ठेविला, तर पक्वाशयांतील घाण तितकी आंबणार नाहीं. व त्यामुळें मारक जंतूंचा सुळसुळाट होणार नाहीं. त्यांतून जे कांहीं मारक जंतु त्या घाणींत असतील, त्यांचा नाश ताकांतील तारक जंतु करतीलच. असें प्रतिपादन ते करितात. पण ही विचारसरणी मोठी घातक आहे. चोराला घरांत येऊं देऊन त्याच्याशीं झगडण्याचा प्रसंग आणण्यापेक्षां तो घरांत न येईल, अशी तजवीज करणेंच अधिक शहाणपणाचें आहे. पक्वाशयाच्या रणभूमीवर तारकमारकांचें रण माजावें,

मारकांच्या प्रेतांनीं ती रणभूमि व्यापून जावी, तीं प्रेतें तेथें कुजून त्यांपासून नवीन विषें निर्माण व्हावीं, व त्यांनीं मनुष्याच्या आरोग्याची माती करावी, असा प्रसंग आणण्यापेक्षां ज्या घाणींत मारक जंतूंची वृद्धि होते, ती घाणच चटकन उपसून काढण्याची दक्षतेनें जर तजवीज केली, तर सुंठीवांचून खोकला जाणार नाहीं का? एनिम्यानें हा सगळा प्रसंग टळतो. त्याच्या साहाय्यानें कोठा निर्मळ राखला कीं, आरोग्याचा व दीर्घायुष्याचा लाभ अनायासें होतो.

लंघनांत सुरू झालेलें अंतर्भागाच्या सफाईचें काम पुरें होऊन पक्वाशय आपल्या स्वाभाविक जोमांत आल्याबरोबर जिभेच्या व श्वासाच्या द्वारांनीं त्याची वर्दी रोग्याला व इतर आसपासच्या माणसांनाही मिळते. जिभेवर आलेला साकेरा नाहींसा होतो, व ती निरोगी मुलाच्या जिभेप्रमाणें छानदार लाल दिसूं लागते. श्वासाची दुर्गंधी जाऊन तो मधुर होतो. तोंडांत लाळ उत्पन्न होऊन त्याला मजेदार चव येते. खऱ्या भुकेचा उदय होतो. खऱ्या भुकेची भावना असते तरी कशी, हा प्रश्न पुष्कळांना पडतो. कारण, तिचा अनुभव नेहमीं थोड्या शहाण्या व विचारी माणसांनामात्र येत असतो. बाकीचीं सर्व नकली भुकेलाच खरी भूक मानून चालतात. पण या अननुभूत भावनेचा सुखानुभव तडीच्या लंघनानंतर कोणालाही येतो. मग साधें अन्न खाण्यांत किती तरी मौज वाटते! असो.

आतांपर्यंत जें विवेचन झालें, त्यावरून एनिम्याचे प्रयोजन व महत्त्व हीं वाचकांच्या मनांवर ठसलीं असतील, असें वाटतें. आतां एनिम्यासंबंधानें कांहीं लोकांचे आक्षेप आहेत, त्यांचा यथाशक्ति विचार करूं. पहिला आक्षेप असा आहे कीं, तो कांहीं स्वाभाविक उपाय नव्हे, तो कृत्रिम आहे. हा आक्षेप खरा आहे, व तो एकदम कबूल केलाच पाहिजे. त्याप्रमाणें या प्रकरणांत मागें तसा त्याचा उल्लेखही केला आहे. पक्वाशयांत तुंबलेली मळाची घाण बाहेर फेंकून देण्याला ज्या वेळीं तो कोणत्याही कारणानें असमर्थ होतो, त्या वेळीं कोणत्या तरी कृत्रिम उपायानें ती बाहेर काढल्यावांचून गत्यंतर नसतें. अशा वेळीं आपद्धर्म म्हणून कांहीं तरी कृत्रिम उपाय योजावा लागतो. आपद्धर्मांत जो वाम-

मार्ग स्वीकारावा लागतो, तो त्यांतले त्यांत जो कमी पापात्मक असेल, तोच स्वीकारावा, हेंच श्रेयस्कर होय. पक्काशयांत तुंबलेली घाण उपसून काढण्याला कृत्रिम उपाय दोन आहेत. जुलाबांचीं औषधें व एनिमा. या दोन उपायांत कमी अपायकारक जो असेल, तोच चांगला, हें विचारी माणसानें कबूल केलेंच पाहिजे. कमी अपायकारक कोणता, हें ठरविण्याकरितां दोहोंच्याही गुणावगुणांची छाननी केली पाहिजे. ती आतां आपण करूं. अन्न पोटांत घातलें, म्हणजे त्यावर तेथें जे संस्कार होतात, तेच पोटांत घेतलेल्या जुलाबांच्या औषधांवरही होतात. म्हणजे, पचनव्यापाराच्या सर्व तंत्रांतून त्यांना जावें लागतें. अन्नाशयांत व धाकट्या आंतड्यांत जाठररसांच्या क्रिया त्यांवर घडतात व रक्तांतही त्यांचें शोषण होतें. यकृत् हें द्वारपाळाचें काम करणारें आहे. प्रकृतीला अपायकारक जे पदार्थ असतात, त्यांचें रक्तांत मिश्रण होऊं नये, यासाठीं तें आपल्याकडून शिकस्तीचे प्रयत्न करितें. असें जें कर्तव्यदक्ष यकृत् तें प्रकृतीला अपायकारक अशीं जीं जुलाबांचीं औषधें, त्यांचा प्रवेश रक्तांत होऊं नये, म्हणून आपल्याकडून उद्योग करितें. अशा औषधांचा जेवढा अंश त्याच्यापर्यंत जातो, तेवढा तें पित्ताचा प्रवाह जोरांत सोडून बाहेर उडवून देतें. पचनव्यापारांत व्याघात उत्पन्न करणारा कांहीं विजातीय पदार्थ मध्यें आलेला पाहून अन्नाशयाचे व आतड्यांचे स्नायुही क्षुब्ध होतात; तेणेंकरून त्यांचा व्यापार उत्तेजित होतो. यामुळें मळ अधिक प्रमाणांत त्यांच्याकडून सुटतो. याचा परिणाम असा होतो कीं, पक्काशयाच्या सगळ्या सुरकुत्या घाणेरड्या पातळ मळानें भरून जातात. गुदद्वारानें बाहेर पडून जाण्यापूर्वीं या पातळ मळाचें थोडेंसें शरीरांत शोषण होतें.

जुलाबांच्या औषधांचा शरीरांत जो परिणाम होतो, त्याचें हें वर्णन झालें. बरें, सर्वच जुलाबांचीं औषधें गुणधर्मानें सारखीं असतात, असेंही नाहीं. कांहींनीं पित्ताचा प्रवाह उसळतो. कांहींचा परिणाम फक्त आंतड्यांवर होतो. कांहीं विशेषतः पक्काशयाच्या गतीला चालन देणारीं असतात. कांहीं अगदीं तीव्र असतात. कांहीं सौम्य असतात. बरें, अशा प्रकारचीं जुलाबांचीं औषधें नेहमीं घेतां घेतां शेवटीं तीं पचनीं पडूं लागतात. त्यामुळें प्रत्येक खेपेला त्यांचें प्रमाण वाढवावें लागतें;

किंवा दुसऱ्या अधिक तीव्र औषधांचा उपयोग करावा लागतो. त्यांचें प्रमाण जसजसें वाढत जातें, तसतसे जाठररस अधिकाधिक खर्चीं पडूं लागतात. अधिक तीव्र औषधें घेतलीं, तरीही तोच परिणाम होतो. दारूबाजाला दारू पचनीं पडतां पडतां अंमल येण्याकरितां तिचें प्रमाण जसें वाढवीत न्यावें लागतें, तसेंच जुलाबांचीं औषधें नेहमीं नेहमीं घेणाऱ्या माणसाचेंही होतें. जाठररसांचा अशा रीतीनें निष्कारण फाजील व्यय झाल्यानें अन्नाचें पचन होण्याला त्यांचा पुरवठा कमी होतो. त्यामुळें अन्नपचनाचा व्यापार चालावा तसा चालत नाहीं. त्यांत व्यत्यय येतो. तो अगदीं बंद पडतो, असें जरी नाहीं, तरी पण त्याला बरीच अडचण येते. अशी अडचण आली कीं, मलावरोधाचें भूत उठतें. मग कुजक्या घाणीचें विषारी कोलीत तें सगळ्या शरीरभर फिरवितें. तेणेंकरून आरोग्याची राखरांगोळी होते.

जुलाबांचीं औषधें फक्त मोठ्या माणसांनाच देण्याचा रिवाज असता, तर गोष्ट कांहीं तरी वेगळी होती. कारण, त्यांपासून त्यांना जो अपाय पोंचतो, तो फक्त आगतुक स्वरूपाचा असतो. त्यांचा पचनव्यापार दुष्ट होतो इतकेंच. यापेक्षां ज्यास्त अपाय त्यांना पोंचत नाहीं. त्यांच्या इंद्रियांना धक्का बसत नाहीं. पण कोंवळ्या अर्भकांनाही जेव्हां अशीं औषधें चारतात, तेव्हां त्यांपासून अनर्थच होतो. अशा वयांत अविचारानें अशीं औषधें दिलीं, तर तीं त्या अर्भकांच्या अंतरिंद्रियांना व्यंगता आणतात. बाल्यावस्थेंत या औषधांचा उपयोग केल्यानें पचनक्रिया बिघडते; तेणेंकरून अन्नाचा व्हावा तसा रस होत नाहीं. त्यामुळें तें अन्न मुलांच्या आंगीं लागत नाहीं. अशा रीतीनें त्यांना अन्नरसाचा तुटवडा पडल्यामुळें त्यांच्या शरीराचें पोषण व वाढ हीं नीट होत नाहींत. या औषधांच्या तीव्रतेनें त्यांच्या आंतड्यांना जी सूज येते, तीमुळें तीं किरकीर करतात, निजत नाहींत; मग त्यांना अफूसारखीं मादक औषधें घालण्याची पाळी येते. अन्न घालण्याचा किंवा दूध पाजण्याचा सपाटा इकडे सुरूच असतो. पचनव्यापार मंदावल्यामुळें त्या अन्नाचें नीट पचन होत नाहीं. त्यामुळें आंतड्यांत मळ सांठून तो आंबून व कुजून मुलाची प्रकृति ज्यास्तच बिघडवून टाकतो. मळानें आंतडीं तुंबून गेल्यामुळें दुसरें नुकसान असें

होतें कीं, त्या आंतड्यांची वाढ खुंटते. किंवा त्यांचे कांहीं भाग अगदीं निर्जीव होऊन व्यापारशून्य होतात. ही जी एकदां इंद्रियांना व्यंगता येते, ती जन्माची होते. ती घालविण्याचें काम प्रत्यक्ष परमेश्वरालाही करितां येत नाहीं. मुलाला मलावरोध झाला, किंवा अशाच आगंतुक कारणानें त्याचा पचनव्यापार मंदावला, म्हणजे त्याला जर एनिमा दिला, तर काय बहार होते! एनिम्याचा तत्काल सुपरिणाम होऊन मुलाला तेव्हांच बरें वाटतें. बरें, त्यानें पचनव्यापारावर मुळींच ताण बसत नाहीं. आंतड्यांतील घाण उपसून काढण्याकरितां जुलाबांचीं औषधें दिलीं असतां मुलाच्या नाजूक पचनेंद्रियांवर जे मागून दुष्ट परिणाम होतात, ते, तीच घाण एनिम्याच्या निरुपद्रवी साधनानें बाहेर काढली असतां मुळींच होत नाहींत. उलट आंतडीं निर्मळ होऊन मुलाला उत्तम आरोग्य लाभतें.

एनिम्यासंबंधानें दुसरा आक्षेप असा आहे कीं, त्यानें आंतडीं कायमचीं ढिलीं होतात, व तो बरेच दिवस घेतला, तर त्यांची व्यापारक्षमता अगदीं नष्ट होते. म्हणजे हेंच सरळ शब्दांनीं सांगावयाचें, तर बरेच दिवस एनिमा घेतल्यानें त्याची संवय लागते. तो घेतल्यावांचून आपोआप शौचाला होत नाहीं. लंघनावधींत किंवा एरवींही जर एनिमा बरेच दिवस घेतला, तर माणसाला अशक्तपणा येतो, पक्वाशयाचा व्यापार ढिला पडतो, आपोआप शौचाला होत नाहींसें होतें व त्यामुळें पुढें माणसाला शौचाला होण्याकरितां नेहमींच एनिम्याचा उपयोग करण्याची पाळी येते. हा आक्षेप खरा नाहीं. त्याला अनुभवाचा पाठिंबा नाहीं. अशुद्ध संस्कारांनीं दृढमूल झालेल्या भलत्याच समजुतीमुळें तो उत्पन्न झालेला असतो. केवळ अनुमानाच्या आधारावर त्याची उभारणी असते. उत्तम मलशुद्धि होणें हें उत्तम पचनक्रियेवर अवलंबून असतें. पचनेंद्रियें अव्यंग असलीं, अन्नाचें पचन व रस करण्याला पूर्णपणें समर्थ असलीं, म्हणजे पक्वाशयाची संकोचविकासात्मक गति अव्याहत चालू असते. व ती तशी आपल्या नेहमींच्या जोमानें चालू असली कीं, कोठ्यांतून निघालेली घाण बिनतक्रार बाहेर पडते. ती जर तशी पडत नसली, तर पचनव्यापार चालावा तसा चालत नाहीं, असें स्पष्ट समजावें, व त्याचें कारण शोधून काढून—आपल्या वागणुकींत किंवा खाण्याविण्यांत काय

चूक होत आहे, तें पाहून–तें कारण नाहींसें करावें,–ती चूक दुरुस्त करावी,–हाच खरा उपाय आहे. एनिम्यानें आंतड्यांना शिथिलता आल्याचें प्रत्यक्ष उदाहण आजपर्यंत नाहीं. उलट पक्षीं, एनिम्याचा शहाणपणानें उपयोग केला, तर पक्काशयाचा व्यापार–बिघडलेला व्यापार–पुन्हा सुयंत्र चालूं लागतो, त्याचे स्नायु बळकट व उत्तेजित होतात, पक्काशयांत सांठलेली घाण कुजून तीपासून जीं विषारीं द्रव्यें उत्पन्न होतात, त्यांची निपज बंद पडते, व तसें झाल्यानें पुढें होणाऱ्या रोगाची आपत्ति टळते.

नाना प्रकारचीं प्रकृतीला अपायकारक अशीं कृतिम खाद्यपेयें पोटांत घालण्याचा क्रम मनुष्यानें बाल्यावस्थेपासून अनेक वर्षें चालू ठेविल्यामुळें व त्यांचें प्रमाणही वाजवीपेक्षां किती तरी फाजील असल्यामुळें, त्याचा पक्काशय अपक्व अन्नाच्या घाणीनें तुंबून गेलेला असतो. ती घाण उपसून काढून आंतडीं स्वच्छ केल्यावांचून आरोग्याचा लाभ व्हावयाचा नाहीं. व हें कार्य शुद्ध पाण्यानें जसें होईल, तसें अन्य कशानेंही व्हावयाचें नाहीं. एनिम्यानें पाणी पोटांत घालून घाणीनें तुंबलेला मळाचा नळ निर्मळ करणें हाच त्यांतले त्यांत सरळ, सोपा व अगदीं निरुपद्रवी मार्ग आहे. शरीरांत तुंबलेली सगळी घाण निघून जाऊन पचनव्यापार पूर्ववत् चालू झाला कीं, एनिमा घेणें बंद करण्यास मुळींच हरकत नाहीं. तरी निरोगी स्थितींतही तो आठवड्यांत दोनदां घेण्याचा क्रम चालू ठेवावा. तेणेंकरून शौचाला साफ झालें असें वाटल्यानंतरही जो कांहीं अल्पस्वल्प मळाचा अंश आंतड्यांत शिल्लक राहतो,–आणि तसा तो नेहमीं राहतोच,–तो पडून जातो, व तो पडून गेल्यामुळें रोगाचें कारण अगदीं शिल्लक राहात नाहीं.

एनिम्याचा संबंध फक्त पक्काशयाशीं येतो. अन्य कोणत्याही इंद्रियाशीं त्याचा संबंध अगदीं पोंचत नाहीं. तो फक्त मळाचे नळांत तुंबलेली घाण उपसून काढतो व तो नळ धुऊन स्वच्छ करितो. तो नळ स्वच्छ झाला, इतर इंद्रियांत सांठलेली घाणही निघून गेली कीं, पचनक्रिया सुरळीत चालू होते. व ती चालू झाली कीं, शौचाला आपोआप नियमितपणें होऊं लागतें. इथे एनिम्याचें कार्य संपतें. पायाला आलेला आगंतुक लंगडे-

पणा जोंपर्यंत कायम असतो, तोंपर्यंत मनुष्य कुबडीचा आश्रय करितो. तो गेला कीं, तो कुबडी फेकून देतो. तसेंच एनिम्याचेंही आहे.

लंघन सुरू केलें कीं, रोज सकाळीं व सायंकाळीं एनिमा घ्यावा. शरीराची पूर्ण सफाई होऊन खरी भूक उत्पन्न होईपर्यंत हा क्रम चालू ठेवावा. आहाराला सुरवात झाली, तरी कांहीं दिवस एनिमा सोडूं नये. मग तो हळुहळू सोडावा. कांहीं दिवस रोज एकदां घ्यावा. मग एक दिवसा-आड घ्यावा. तसा कांहीं दिवस घेतल्यानंतर तिसऱ्या दिवशीं घेण्याचा क्रम कांहीं दिवस ठेवावा. पुढें आठवड्यांत एकदांच घ्यावा. नंतर तो अगदीं बंद करावा. पण अगदीं बंद करण्यापेक्षां आठवड्यांत दोनदां घेण्याची वहिवाट,--नेहमींप्रमाणें सकाळीं शौचाहून आल्यानंतर आठवड्यांत दोनदां घेण्याची वहिवाट,—चालूच ठेवावी. त्यानें फारच फायदा होतो.

आतां, वाचकांना एक इशारा देऊन ठेवावासें वाटतें. तो हाच कीं, निरोगी स्थितींत एनिमा घेतल्यानंतर दुसऱ्या दिवशीं शौचाला बहुधा होत नाहीं. झालें तरी अगदीं कमी होतें जुलाबाचें औषध घेतल्यानंतरही असाच परिणाम होतो. ही गोष्ट सगळ्यांच्या अनुभवांतली आहे. तेव्हां या लक्षणाच्या सुतावरून स्वर्गास जाऊन आपल्याला एनिम्यावांचून शौचाला होईनासें झालें, आपल्यामागें एनिम्याचें लचांड कायमचें लागलें, असा मिथ्या ग्रह कोणींही करून घेऊं नये. नवीन अन्नाचा व नवीन मळाचा वरून पुन्हा दाब बसला कीं, शौचाला आपोआप होईल. एनिमा घेतल्यानंतर शौचाला होणार नाहीं, असा फार तर एखादाच दिवस जाईल. त्यानें बुजूं नये.

वाचकांनीं आतां कृपा करून आंतड्यांचा नकाशा जो पूर्वीं दिला आहे, त्याकडे एकदां नजर टाकावी. त्यांत अन्नाशय दाखविला आहे. आपण जें अन्न खातों, तें पहिल्यानें तेथें जातें, व तेथें त्याचें पचन होतें. त्या अन्नाशयाच्या खालच्या तोंडापासून ज्यांना आपण आंतडीं म्हणतों, त्यांना सुरवात होते, व त्यांचा शेवट गुदद्वाराशीं होतो. त्या आंतड्यांचे स्थूल मानानें दोन विभाग पडतात. मध्यभागीं जें अगदीं गुंतागुंतीचें वेंटाळें दिसतें, त्याला धाकटें आंतडें असें म्हणतात. हा एक विभाग. वर्णनाच्या

सोयीकरितां त्याचेही आणखी तीन विभाग पाडतात. पण तितक्या खोल पाण्यांत आपल्याला शिरण्याचें कारण नाहीं. अन्नाशयांतून किंवा जठरांतून अन्न या आंतड्यांत उतरतें, व तेथेंही थोडेंसें त्याचें पचन होतें. या आंतड्याची लांबी सुमारें साधारणपणें वीस फूट असते. वरच्या तोंडाला याचा परिघ मोठा असून तें खालीं निमूळतें होत जातें. पुढें तें मोठ्या आंतड्याला जाऊन मिळतें. जेथें तें मिळतें, तेथें दट्ट्यासारखी रचना आहे. ती रचना तशी असल्यामुळें धाकट्या आंतड्यांतून जें कांहीं मोठ्या आंतड्यांत जावयाचें असतें, तें सहज जातें; पण मोठ्या आंतड्यांत जें कांहीं असेल, तें उलटून धाकट्या आंतड्यांत येत नाहीं. पुढें मोठें आंतडें किंवा पक्वाशय लागतो. हा आंतडयांचा दुसरा विभाग. याचें वर्णन मागें दिलेंच आहे. पक्वाशयाचा डाव्या बाजूकडील जो उतरता भाग आहे, त्याच्या टोंकाच्या थोडें अलीकडे गांठीसारखें कांहीं तरी आहे. ती प्रत्यक्ष गांठ नाहीं. पण परमेश्वरानें मोठ्या चतुराईनें त्या आंतडयाला तेथें दोन वळणें दिलीं आहेत. त्या वळणांमुळें तेथें त्याला संस्कृतांतील अवग्रह चिन्हासारखा,-किंवा सगळ्यांच्या परिचयांतलें उदाहरण द्यावयाचें म्हणजे 'इ' या अक्षरासारखा-आकार आलेला आहे. या गांठीला उंडुक असें नांव आहे. अशी रचना करण्याचा हेतु काय? हेतु हा कीं, पक्वाशयांतील मळाचा फाजील दाब पक्वाशयाच्या उतरत्या भागाच्या तोंडावर, म्हणजे डिंभांत्रावर व गुदद्वारावर एकदम पडूं नये. पक्वाशयाच्या आडव्या भागांतून सुटलेला मळ एकदम उतरत्या भागाच्या तोंडाला-डिंभांत्राला-येऊन भिडूं नये, म्हणून या अटकेची योजना आहे. असो.

एनिमा घेतांना आसन कोणतें असावें, किंवा अंग कोणत्या स्थितींत ठेवावें, याचा आतां विचार करावयाचा. मागें जें पक्वाशयाचें किंवा मोठया आंतडयाचें वर्णन दिलें आहे, त्यावरून असें ध्यानांत येईल कीं, एनिमा घेण्याचा खरा हेतु साधण्याला,-पक्वाशयाच्या त्वचेला करकटून बसलेला मळ उमलून बाहेर पडण्याला व पक्वाशय धुऊन निघण्याला,-पुरेसें पाणी त्यांत म्हणजे पक्वाशयांत सहज जाईल, अशीं फक्त तीनच आसनें आहेतः--उजव्या कुशीवरील आसन, उताणी आसन व उपडी आसन. हीं तिन्ही आसनें सुखावह, सोईचीं व उपयुक्तही आहेत.

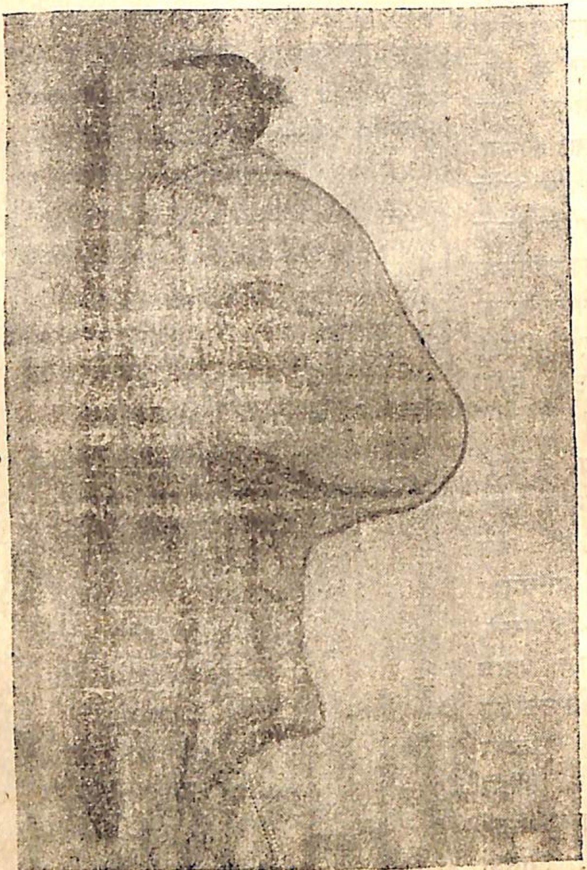
डाव्या कुशीवर पडून जर एनिमा घेतला, तर पाण्याचा प्रवाह पक्काशयाच्या आडव्या भागापर्यंत सहज जातो; पण पुढें त्याची गति थांबते. कारण, आपण डाव्या कुशीवर निजलों कीं, तो भाग अगदीं सरळ उभा होतो. तसा झाल्यामुळें त्यांत पाणी चढत नाहीं. म्हणून डाव्या बाजूवर निजून एनिमा घेतल्यास पक्काशयाचा फक्त एकतृतीयांश भागच धुऊन निघण्यासारखा असतो.



उताणी आसन.

उजव्या कुशीवरील आसनानें तसा कांहीं प्रकार होत नाहीं. या आसनांत जी अंगस्थिति असते, तिनें पाण्याचा प्रवाह पक्काशयाच्या उतरत्या भागांतून आडव्या भागांत व त्यांतून उभ्या भागांत अनायासें जातो. त्यामुळें सगळा पक्काशय धुऊन निघतो. उताणी पडून एनिमा घेतल्यासही कार्यभाग तसाच होतो. उताणी पडल्यावर पहिल्यानें पाय वर आंखडून

घ्यावे, व ढुंगणाचा भाग उंच उचलून धरावा. या आसनाचें चित्र दिलें आहे, त्यावरून या स्थितींत पडावें कसें, याची चांगली कल्पना येईल.



उपडी आसन.

उजव्या कुशीवरील आसनापेक्षां उताणी आसन विशेष चांगलें, व उपडी आसन त्याहीपेक्षां चांगलें. हीं तिन्ही आसनें जरी चांगलीं आहेत, तरी

त्यांत ही अशी प्रतवारी आहे. जीं माणसें अगदीं अशक्त किंवा आंथरुणाला खिळलेलीं नसतील, त्यांनीं उपडी आसन करूनच एनिमा घ्यावा, हें उत्तम. हें आसन करितांना पहिल्यानें गुडघे टेंकून बसावें, नंतर कमरेच्या वरचा शरीराचा भाग पुढें वांकवीत नेऊन जमिनीला टेंकावा. छातीला हातांचा किंवा कोंपरांचा आधार द्यावा. वाटल्यास हाताखालीं किंवा कोंपरांखालीं मऊ उशी घ्यावी. डोकें डाव्या किंवा उजव्या बाजूवर ठेवावें. या आसनांत मुख्य गोष्टी दोनचः ढुंगणाचा भाग उंच असावा व डोकें खालीं जमिनीला टेंकलेलें असावें. एवढ्या दोन गोष्टी साधून हातबीत कांहींसे आपल्या सोईप्रमाणें ठेविल्यास कांहीं हरकत आहे, असें नाहीं. या आसनाचेंही चित्र दिलें आहे, त्यावरून याचें स्वरूप तेव्हांच ध्यानांत येईल.

पक्काशयाच्या उतरत्या भागाच्या तोंडाच्या अलीकडे ‘ इ ’ या अक्षराच्या आकाराचा ‘ उंडुक ’ या नांवाचा एक भाग असतो, असें मागें सांगितलेंच आहे. बसून एनिमा घेण्याचा कोणीं जर प्रयत्न केला, तर पाणी या दुमडींतून पलीकडे जाणें कठिण पडतें. त्यामुळें डिंभांत्र तेवढेंच बहुधा त्यानें धुतलें जातें. तेवढेंच धुऊन काढण्याचा जर उद्देश असेल, तर बसून एनिमा घेतल्यानें तो साधतो, यांत शंका नाहीं. मात्र अशा वेळीं एकदम पुष्कळ पाणी घेतां कामा नये. बसून एनिमा घेतांना जरी पाणी कदाचित् वर गेलें, तरी उतरत्या नळांतील मळाचा संचय व गुरुत्वाकर्षण यांमुळें तें फारसें वर चढत नाहीं. म्हणून त्यानें पक्काशयाचा उतरता भाग तेवढाच फार तर धुऊन निघतो. आडवा व उभा हे भाग तसेच मळानें तुंबलेले राहतात. पाणी जबरीनें आंत दवडलें, म्हणजे तें सगळा आंतड्याचा भाग आपोआप व्यापून टाकील, अशा समजुतीनें कोणी जर बसून जोरानें पाणी घेईल, तर तेणेंकरून उंडुक व डिंभांत्र यांना ढिलेपणा येतो; इतकेंच नव्हे, तर कदाचित् कायमची व्यंगता येते. पाणी जर ऊन किंवा कडकडीत असेल, तर त्या भागांना हटकूनच धक्का पोंचतो. म्हणून कोणीही बसून एनिमा घेण्याच्या भानगडींत कधींच पडूं नये.

एनिमा घेतांना तो पाण्यानें भरल्यानंतर चार ते पांच फूट उंचीवर लावावा. पात्र-एनिम्यालाच उंची लागते. बाकीचे दोन एनिमे ढुंगणाजवळच पाण्याच्या भांड्यांत ठेवून चालवायाचे असतात. मग पाण्याचा प्रवाह सुरू करून रबराच्या नळींतील सर्व हवा काढून टाकावी. नंतर एनिम्याच्या मुखरीला तेलासारख्या कांहीं तरी स्निग्ध पदार्थाचें बोट लवावें. तेणेंकरून गुदद्वारांत तिचा सहज प्रवेश होईल. मग वर सांगितलेल्या आसनांपैकीं जें आपल्याला सुखावह, इष्ट व सोईस्कर असेल, तें घ्यावें. नळीची मुखरी गुदद्वारांत घालावी व तोटीची चावी फिरवून प्रवाह सुरू करावा.

प्रवाह सुरू झाल्याबरोबर नवीन माणसाला चमत्कारिक वाटतें. पोटांत एकदम चावल्यासारख्या कळा सुरू होतात. कदाचित् उमासेही येतात. आतां शौचाला होईल, आपल्याला आतां क्षणभरही दम निघणार नाहीं, असें वाटूं लागतें. असें वाटूं लागल्यास थोडा वेळ प्रवाह बंद करावा, व स्वस्थ पडावें. घाबरूं नये. प्रवाह बंद केल्यावर थोड्याच क्षणांत हे सर्व विकार आपोआप थांबतात. मग पुन्हा प्रवाह सुरू करावा. पाणी जसजसें पक्वाशयांत ज्यास्त जाईल, तसतसें पोट अगदीं भरून गेल्यासारखें वाटतें. तसें वाटून फार त्रास होऊं लागल्यास पुन्हा प्रवाह बंद करावा व कांहीं वेळ स्वस्थ पडावें. आंतड्यांच्या अगदीं लांबच्या भागापर्यंत पाणी जाऊन पोंचलें, म्हणजे तें लक्षणही नाहींसें होतें. पोटांत जर फारच कळा येऊं लागल्या, प्रवाह बंद करूनही जर त्या बंद झाल्या नाहींत, किंवा पोट भरल्यासारखें वाटून व त्याला तडस लागून जर फार त्रास होऊं लागला, प्रवाह बंद करूनही जर हा विकार थांबला नाहीं, तर शौचाला जाऊन पोटांत गेलेलें पाणी काढून टाकावें. त्या पाण्याबरोबर मळाचा जो कांहीं अंश डिंभांत्रांत असेल, तो पडून जाईल. शौचाहून आल्यानंतर कांहीं क्षण थांबून पुन्हा एनिम्यानें पाणी घ्यावें. पांचचार वेळ एनिमा घेतल्यावर अशीं कोणतींही त्रासदायक लक्षणें होत नाहींत. तीं पहिल्यानें झालीं, तरी घाबरून जाऊं नये. लंघन करून एनिमा घेतला, तर

असा कांहीं त्रास मुळींच होत नाहीं. उलट एनिम्याचें पाणी पोटांत जातें, तसें बरेंच वाटतें.

साबणाचें पाणी, मीठ, सोडा असा कोणताही पदार्थ एनिम्याचे पाण्यांत घालूं नये. त्याचप्रमाणें कोणत्याही प्रकारचें तेलही घालूं नये. असे पदार्थ त्या पाण्यांत घालावे, त्यांनीं कठिण झालेला मळ मऊ होऊन लवकर सुटतो, असे कांहींचें मत आहे. पण अशा पदार्थांनीं शेवटीं नुकसान फारच होतें, म्हणून फक्त शुद्ध पाणीच वापरावें. पाण्यानें —शुद्ध पाण्यानें—जर कार्यभाग उत्तम प्रकारें होतो आहे, तर त्यांत अन्य पदार्थांची भर घालण्याची आवश्यकता कोठें राहिली ? शिवाय, अशा विजातीय पदार्थांनीं अंतरिंद्रियांचा दाह होण्याची व तेणेंकरून तीं कायमचीं जायबंदी होण्याची कधीं कधीं फार धास्ती असते. एनिम्यानें पक्वाशयांत पाणी घातलें कीं, त्याच्या त्वचेंतून शरीरांत त्याचें शोषण होतें, हें मागें सांगितलेंच आहे. एनिमा घेतल्यानें लघवीला तत्काल विपुल होतें, हें एक त्याच्या शोषणाचें प्रमाण आहे, असेंही मागें म्हटलें आहे. तेव्हां एनिम्याच्या पाण्यांत जर विजातीय द्रव्यें घातलीं, तर त्यांचेंही अंशतः शरीरांत शोषण होऊन तीं धोक्याला कारण झाल्यावांचून कधींही राहणार नाहींत.

जितकें पाणी घ्यावयाचें असेल, तितकें घेऊन झाल्यानंतर कांहीं वेळ तसेंच अगदीं स्वस्थ पडून राहावें, व त्या वेळांत हातानें हळुहळू पोट चोळीत व रगडीत असावें. थोड्या वेळानें उठावें व शौचाला जावें. शौचाला बसल्या-नंतरही एकदम जोर करून पाणी सोडूं नये. थोडथोडें सावकाश साव-काश व अगदीं बेतानें सोडावें. सुटावें तसें तें सुटणार नाहीं, तर पोट चोळावें व पक्वाशय किंवा नळ उजवीकडून डावीकडे हातानें दाबीत न्यावा. पक्वाशयाची रचना कशी आहे, हें मागें स्पष्ट करून सांगितलें आहेच. तो ज्या मार्गानें गुदद्वारापर्यंत गेला आहे, त्याच मार्गानें तो चोळीत किंवा बेतानें दाबीत न्यावा. म्हणजे आंतील पाण्याला गति मिळून तें पडूं लागेल. शौचाहून आल्यानंतर थोडी शतपावली करावी, किंवा शक्य झाल्यास थोडेंसें फिरून यावें. म्हणजे आंत कांहीं पाणी शिल्लक राहिलें असल्यास त्याला चालन मिळून तेंही पडून जाईल.

एनिमा घेतल्यावर पाणी पोटांत ठेवून जितका वेळ थांबतां येईल, तितकें थांबावें. जितका वेळ थांबवेल, तितकें चांगलें. आरंभीं आरंभीं असा दम मुळींच धरवत नाहीं. पण तसा अभ्यास करीत गेल्यास कांहीं वेळ थांबण्याची इष्ट संवय सहज होते. म्हणून आस्ते आस्ते तसा अभ्यास करावा. लंघनानंतर असा दम धरणें फारसें कठिण जात नाहीं. एरवीं थोडेंसें जातें. पण अभ्यासाला काय अशक्य आहे ?

लंघनावधींत एनिमा दिवसांत दोनदां घ्यावा: सकाळीं व संध्याकाळीं. साधल्यास आणखी एखाददां घेतल्यासही चालेल. तें चांगलेंच. लंघनाच्या आरंभीं जर कांहीं फारच त्रासदायक लक्षणें होऊं लागलीं, तर एनिमा दिवसांत पुष्कळ वेळा घ्यावा, म्हणजे तीं आपोआप कमी पडतील. एरवीं जर एनिमा घ्यावयाचा असला, तर तो सकाळीं नेहमींप्रमाणें शौचाहून आल्यावर घ्यावा, किंवा सायंकाळीं घ्यावा, किंवा रात्रीं निजण्याच्या पूर्वीं घ्यावा. यांतील जी वेळ आपल्याला सोईस्कर होईल, त्या वेळीं तो घ्यावा. मात्र जेवण झाल्याबरोबर केव्हांच घेऊं नये. जेवल्यापासून निदान चार तासांचा तरी अवधि मध्यंतरीं गेला पाहिजे. पोटांत गेलेलें अन्न पूर्णपणें पचल्यावांचून एनिमा घेणें चांगलें नाहीं. म्हणून, रात्रीं निजण्यापूर्वीं ज्याला एनिमा घ्यावयाचा असेल, त्यानें तो घेण्यापूर्वीं तीनचार तास तरी आपलें जेवण उरकून घेतलें पाहिजे. तसें होत नसेल, तर त्यानें रात्रीं एनिमा घेऊं नये, हें चांगलें. दुसरी लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट ही कीं, एनिमा घेतल्याबरोबर कधीं जेवूं नये. तो घेतल्यावर कमींत कमी एक तास तरी थांबावें. मग जेवावें. ज्यास्त वेळ गेल्यास चांगलेंच; पण निदान एक तास तरी मध्यें गेलाच पाहिजे.

रोगावस्थेंत पक्वाशयांत मळ तुंबतो. तो पुढें शुष्क किंवा चिकट होऊन त्याच्या सगळ्या त्वचेला लपेटून बसतो. हा मळ उमलवून बाहेर काढणें हें एनिम्याचें कार्य. लंघनावधींत एनिमा घेत असतां पिवळें, तांबडें, हिरवें, असें नाना रंगांचें पाणी व मळाचे खडे हीं किती तरी दिवस पडत असतात. कांहीं कांहीं रोग्यांना निवळ पाण्यावर राहूनही तीसचाळीस दिवसपर्यंत असें मलयुक्त पाणी पडत असतें. यावरून लंघनावधींत रोज एनिमा घेण्याची आवश्यकता किती आहे, हें स्पष्ट

दिसून येतें. एनिम्यानें आंत घेतलेलें निवळ पाणी निवळच बाहेर पडूं लागलें कीं, एनिम्याचें कार्य झालें.

मळ जर पक्काशयाच्या सगळ्या त्वचेला चिकटून बसलेला असतो, तर तो उमलण्याकरितां त्याच्या सगळ्या भागांना पाणी पोंचलें पाहिजे, व तें धरवेल तेवढा वेळ आंत थांबवून धरलें पाहिजे. तरच त्याची नीट स्वच्छता होईल. हा कार्यभाग पूर्णपणें साधण्याला चार ते आठ पाईंट पाणी पोटांत गेलें पाहिजे. एक पाईंट म्हणजे पक्का अर्धा शेर होतो. तेव्हां, दोन शेरांपासून चार शेरांपर्यंत पाणी पोटांत जाईल, अशी संवय केली पाहिजे. पाणी जर कमी घेतलें, तर त्याच्यापासून कांहीं विशेष फायदा न होतां उलट कांहींसें नुकसानमात्र होतें. कारण, त्या पाण्याला मोकळेपणानें बाहेर पडण्यासारखा आंगचा जोर नसतो. त्यामुळें त्याचा सगळा अंश बाहेर पडत नाहीं. बरें, त्यानें थोडासा मळ तर उमलतो, पण तो सगळा बाहेरमात्र येत नाहीं. त्यामुळें त्या उमललेल्या मळाचें अंशतः तरी शरीरांत शोषण होतें. थोडें पाणी घेऊन शौचाहून आल्यानंतर रोग्याला कांहींसा जो अशक्तपणा वाटतो, त्याचें कारण हेंच आहे. कमी पाण्यापासून असा कांहीं प्रकार जर झाला नाहीं, तर त्याचा दुसरा एक परिणाम असा होतो कीं, तें पक्काशयाच्या सगळ्या भागांत जातच नाहीं. त्याच्या तोंडाशीं किंवा उतरत्या भागांत जेवढा मळ शिल्लक असेल, तेवढा तें बाहेर काढतें. मिळून एनिम्याचें खरें कार्य साधत नाहींच. लंघनांत प्रत्येक वेळीं निदान तीन शेर पाणी घेतलेंच पाहिजे. चार शेर घेतल्यास उत्तमच. एरवीं कधीं एनिमा घेणें झाल्यास निदान दोन शेर पाणी घ्यावें. तीन शेर घेतल्यास उत्तम. दोनपासून चार शेरांपर्यंत पाणी घ्यावें, हा सामान्य नियम खरा; पण यांपैकीं आपण कोणतें नक्की प्रमाण स्वीकारावें, हें ज्यानें त्यानें आपल्या शरीराच्या आकारमानावरून ठरवावें. लहान मुलांना एनिमा देतांना हें प्रमाण लागू करूं नये. त्यांच्या वयोमानाप्रमाणें, शरीरमानाप्रमाणें व जिवाप्रमाणें हें प्रमाण बरेंच कमी धरावें. किती कमी धरावें, हें मुलांच्या वर सांगितलेल्या मानांवर अवलंबून राहील. तें वडील माणसांनीं आपल्या सारासारविचारानें ठरवावें.

ज्या माणसाला एनिमा घेण्याची संवय नाहीं, त्यानें पहिल्या प्रसंगाला

किंवा आरंभीं कांहीं दिवस पुष्कळ पाणी घेऊं नये. आरंभ बेताच्या पाण्यानें करावा. मग तें वेळोवेळीं आस्ते आस्ते उक्त प्रमाणापर्यंत वाढवीत न्यावें. पहिल्याच प्रसंगाला फार तर एक शेर पाणी घ्यावें; किंवा प्रकृति नाजूक असल्यास अर्ध्या शेरापासून आरंभ करावा, हें उत्तम. पण, आपल्याला हें प्रमाण योग्य मर्यादेपर्यंत वाढवीत न्यावयाचें आहे, हें लक्षांत बाळगून त्याप्रमाणें योजना करीत असावें. लंघन केल्यानंतर बरेंच पाणी एकदम घेतलें, तरी त्रास होत नाहीं.

उक्त प्रमाणांत पाणी घेतल्यानें जर एखाद्याला फारच थकवा येतो, असें दिसून आलें, तर त्यानें होतां होई तों तितकें पाणी घेऊं नये. तितकें घेतल्यावांचून कार्यभाग होतच नाहीं, असें झाल्यास मग निरुपायानें घ्यावें. कधीं कधीं असें होतें कीं, डिंभांत्र तेवढें शुष्क झालेलें असतें. पण एनिम्यानें केवळ पावशेर किंवा अर्धाशेर पाणी घेतलें कीं, त्याला आर्द्रता येते, व मग मळ आपोआप पुढें सरून शौचाला अगदीं छान होतें. अशा वेळीं, पुरा एनिमा घेतल्यानें जें पुष्कळ वेळा थोडेंसें मळल्यासारखें वाटतें, तें मुळींच वाटत नाहीं.

एनिम्याला पाणी साधारणपणें कोमट घ्यावें. मनुष्याच्या शरीराचें सामान्यतः जितकें उष्णतामान असतें, तितकेंच एनिम्याच्या पाण्याचेंही असावें. त्यापेक्षां तें कांहींसें कमी असल्यासही कांहीं वाईट नाहीं. हा सामान्य नियम झाला. तरी रोग्याची अवस्था व एनिमा घेऊन साधावयाचा हेतु, यांवर पाण्याचें उष्णतामान पुष्कळ वेळा अवलंबून असतें. जिथे तकवा अगदीं कमी झालेला असतो, तिथे जर एनिम्याला कडकडीत पाण्याचा (ज्या पाण्याचें उष्णतामान १०४ ते ११५ अंश आहे, अशा पाण्याचा) उपयोग केला, तर त्यानें सर्व गात्रांना चांगलें उत्तेजन येतें. कोमट पाणी घेतल्यानें जें काम होतें, त्यापेक्षां अशा ठिकाणीं कडकडीत पाण्यानें फारच चांगलें होतें.

एक तज्ज्ञ म्हणतो, " एनिम्याला ऊन पाणी जर घेतलें, तर तेणेंकरून आंतड्यांना ढिलेपणा येतो, व एनिम्यापासून होणारा जो फायदा तोही लवकरच होत नाहींसें होतें. आंतड्यांच्या त्वचेच्या स्नायूंची बळकटी दिवसेंदिवस कमी होत जाते, व शेवटीं तें अगदीं ढिलें पडून

खूपच मोठें होतें. त्याचप्रमाणें पाणी पुष्कळ प्रमाणांत घेऊं नये. रोज घेणाराला तीनचार पाइंट पाणी पुष्कळ झालें. पक्वाशयांत यापेक्षां किती तरी ज्यास्त पाणी माईल, पण ऊन पाण्यानें त्याला मलूलपणा येत असल्यामुळें तें पुरें ताणणें चांगलें नाहीं. आंतड्यांत जर थंड पाणी घातलें, तर ही आपत्ति अगदीं टळते. पावशेर किंवा अर्धाशेर थंड पाणी रोज पोटांत घेण्यास कांहीं हरकत नाहीं. त्यानें अपाय मुळींच व्हावयाचा नाहीं. कारण, थंड पाण्यानें आंतड्याच्या स्नायूंना व शिरांना चांगली तरतरी येते. असें जरी आहे तरी सामान्यतः एनिम्याला सोमाळें किंवा बेताचें कोमट पाणी घ्यावें, हाच पक्ष उत्तम. ”

रोज एनिम्याला ऊन पाणी वापरूं नये, असा जो वरील अवतरणांत इषारा दिला आहे, तो निष्कारण नाहीं, खरा आहे. विशेषकरून निरोगी माणसांनीं तो नेहमीं लक्षांत ठेवावा. पण कांहीं कांहीं प्रसंगीं ऊन पाण्याचा पुरा एनिमा घेणेंच फायदेशीर असतें. अशा वेळीं वरील मताचा बाऊ करून तो घेण्याला कोणीं कचरूं नये. बेताचें कोमट पाणी वापरावें, हा सर्वसामान्य मार्ग असून तो अगदीं बिनधोक्याचा आहे. पण कांहीं प्रसंगच असे असतात कीं, त्या वेळीं हा सामान्य नियम बाजूला ठेवून कडकडीत पाणी वापरावें लागतें. रोजच्या एनिम्याला ऊन पाण्याचा उपयोग करूं नये, त्यानें असे असे अपाय होतात, असें वरील अवतरणांत सुचविलें आहे. त्यावरून एनिमा रोज घ्यावा, असा गर्भितार्थ त्यांतून निघतो. तसा तो जरी निघत असला, तरी त्याप्रमाणें चालण्याचा कोणीं प्रयत्न करूं नये. एनिमा वापरणें हा केवळ आपद्धर्म आहे, हें कोणीं केव्हांही विसरूं नये. ज्याची प्रकृति उत्तम आहे, त्यानें आपल्या नित्यक्रमांत त्याला मुळींच जागा देऊं नये. जीं कृत्यें केवळ नैमित्तिक असतात, तीं नित्यक्रमानें करणें अनिष्ट होय. एनिम्याची संवय लावून घेणें कोणालाही चांगलें नाहीं. मनुष्यानें आपली प्रकृतिच अशी निकोप केली व ठेविली पाहिजे कीं, सामान्यतः रोज शौचाची तक्रारच राहणार नाहीं. हें ज्याच्या त्याच्या स्वाधीन आहे.

आंगांत ज्वर असतां थंड पाण्याचा एनिमा फारच फायदेशीर होतो. त्यानें तापाचें मान कमी होतें इतकेंच नव्हे, तर मूत्राशय व त्वचा यांच्या

व्यापाराला उत्तेजन मिळून ज्वराचें मूळ कारण शरीरांत सांठलेला जो मळ त्याचें उत्सर्जन होण्याला पुष्कळ साहाय्य होतें. दोषी ज्वरांत तर थंड पाण्याचा एनिमा मुद्दाम द्यावा. कारण, त्यानें आंतडीं निर्मळ होतात इतकेंच नव्हे, तर ज्वराचें मान कमी होऊन यकृत्, मूत्राशय व त्वचा यांचे व्यापार उत्तेजित होतात; व या सगळ्या गोष्टी हितावहच असतात.

लहान मुलांना जुलाब होत असतां, किंवा अतिसाराची व्यथा झाली असतां जर कडकडीत पाण्याचा एनिमा दिला, तर फारच फायदा होतो. त्याचप्रमाणें तीव्र पित्तप्रकोप, प्रसूतिकाळीं होणाऱ्या तीव्र वेदना, व प्रसूतीनंतर कधीं कधीं होणारा इंद्रियाचा गैरशिस्त, वेडावांकडा किंवा अव्यवस्थित संकोच, या विकारांवर कडकडीत पाण्याचा एनिमा फारच गुणकारी होतो. रोगी अगदीं गळून गेला आहे, त्याचा जबरदस्त शक्तिपात झाला आहे, किंवा तो पांढरा फटफटीत पडून त्याची नाडी अगदीं निर्जीव झाली आहे, अशा वेळीं कडकडीत पाण्याच्या एनिम्याचा चांगला उपयोग होतो. अशा रोग्याला असा एनिमा दिल्यानंतर लगेच त्याचें सर्वांग थंड पाण्यांत फडका भिजवून त्यानें चांगलें चोळून पुसून घ्यावें.

मूत्रावरोध, मूत्राघात, मूत्रकृच्छ्र, किंवा मूत्राशयाचा दाह, या विकारांत ऊन पाण्याच्या एनिम्यापेक्षां कडकडीत पाण्याचा एनिमा फार हितकारी होतो. कडकडीत पाण्यानें हृत्क्रिया जलद होऊं लागते, व रक्ताचा जोर वाढतो, त्यामुळें त्याचें शोषण ऊन पाण्यापेक्षां अगदीं सहज व त्वरित होतें. मूत्रावरोधाच्या विकारानें पीडित झालेल्या किती तरी माणसांचे प्राण एकपासून तीन किंवा चार तासपर्यंत सारखा वारंवार कडकडीत पाण्याचा एनिमा दिल्यानें वांचले आहेत. पण अशा कडकडीत पाण्याचें उष्णतामान ११० ते १२० अंशांचें असावें, यापेक्षां कमी अंशांचें असूं नये, ही गोष्ट नेहमीं लक्षांत असावी.

बस्तिप्रदेशाचा दाह होऊन फारच वेदना होत असल्यास कडकडीत पाण्याचा एनिमा फार हितावह होतो. त्या पाण्याचें उष्णतामान ११० ते १२० अंशांचें असावें. आर्तवपीडा, अंडाशयाचे किंवा फुलाचे

विकार, व बस्तीच्या गलग्रंथीचा दाह, यांवर कडकडीत पाण्याचा एनिमा आपला प्रभाव तेव्हांच गाजवितो. त्याला जर लंघनाची जोड मिळाली, तर काम अगदीं सोळा आणे होतें.

सन्निपात, पटकी यांत रोग्याच्या नाड्या जेव्हां अगदीं आंखडत येतात, रोग जें शरीरांतील विष बाहेर फेकून देण्याचा प्रयत्न करीत असतो, त्याच विषाचें शरीरांत शोषण होऊन जेव्हां अगदीं प्राण जाण्याची धास्ती उत्पन्न होते, तेव्हां कडकडीत पाण्याचा एनिमा अमोल कामगिरी बजावतो. त्याला जर लंघनाची जोड असली, तर काम अगदीं अचूक होतें.

एनिम्यानें ऊन पाणी जर पोटांत फाजील घेतलें, तर कांहीं तरी धोका पोंचण्याचा संभव असतो, यांत कांहीं शंका नाहीं; पण लंघनानें हा सगळा धोका नाहींसा होतो. म्हणजे लंघनावधींत ऊन पाणी घेतलें, तरी त्यापासून कांहींही अपाय होत नाहीं. आपण किती पाणी घ्यावें, हें ज्यानें त्यानें आपली शक्ति व आकारमान यांवरून ठरवावें. कारण, फाजील पाणी जर जबरीनें रेटण्याचा प्रयत्न केला, तर कांहीं अपाय होण्याचा संभव असतो; व त्या अपायाचे दुष्परिणाम नाहींतसे होण्याला बराच काळ लागतो. ऊन पाण्याचा एनिमा घेतल्यानें आंतड्याला ढिलेपणा येऊन त्याचा खरा उपयोग होत नाहीं, असा इषारा मागें दिला आहे. पण लंघनाला हा इषारा लागू पडत नाहीं, हें लक्षांत असावें. तरी सामान्यतः फाजील पाणी घेऊं नये, किंवा उगीच वारंवार एनिम्याचा उपयोग करूं नये, हाच शहाणपणाचा मार्ग आहे.

ऊन पाण्याचा एनिमा घेऊन तें पाणी काढून टाकल्यानंतर जर अर्धा शेर थंड पाण्याचा एनिमा पुन्हा घेतला, व तें पाणी जर कांहीं वेळ शक्य तर पोटांत थांबवून धरलें, तर शरीरांतील मलोत्सर्जनक्रियेला उत्तेजन येतें. थंड पाण्यानें पक्वाशयाचे स्नायु उत्तेजित व जोमदार होतात. त्यामुळें त्या स्नायूंचें नियंत्रण करणाऱ्या ज्या शिरा त्याही सकस व जोमदार होतात, व पक्वाशयाचा व्यापार जोरांत चालू होतो.

प्रकरण चवदावें.

लहान मुलें व लंघन.

मूल जन्मास आल्याबरोबर त्याच्या ठिकाणीं तीन विकार विशेषें-करून जागृत असतातः निद्रा, क्षुधा आणि तृष्णा. तान्ह्या मुलाला जर बोलतां आलें, तर आपल्याला पहिल्यानें झोंप पाहिजे, दुसरेंतिसरें कांहीं नको, असें तें स्पष्ट सांगेल. लहान मुलाला झोंपेची जितकी आवश्यकता असते, तितकी दुसऱ्या कशाचीही नसते. निद्रा-सुखाचा तें अनुभव घेत असतां, त्या सुखांत क्षुधेच्या भावनेनें मधून मधून व्यत्यय येतो. अशी त्याची क्षुधेची भावना ज्या वेळीं जागृत होते, त्याच वेळीं त्याला अन्न देणें इष्ट आहे. इतर कोणत्याही वेळीं तें देणें अनिष्ट आहे. इतकेंच नव्हे, तर तें अपायकारक आहे. मूल स्वस्थ निजलें असतां केवळ खाऊं घालण्याकरितां त्याला जागें करणें अगदीं अनिष्ट आहे. पण अज्ञान आया खोट्या मायेच्या भरांत मुलाला दोन दोन घटकांनीं पाजतात. दोन घटका गेल्या कीं, मुलाचा जीव भुकेनें व्याकुळ होईल, या खोट्या भीतीनें त्या त्याला पिण्यास घेतात. तें निजलें असलें, तरी पाजण्याकरितां कांहीं कांहीं आया त्याला जागें करितात. मग तें जागें असतां त्या त्याला वारंवार पिण्यास घेतात, यांत कांहींच नवल नाहीं. अशा रीतीनें त्याला वारवार पाजल्यानें त्याला खाण्याचें व्यसन जडतें. या व्यसनामुळें मुलाला स्तनपान करण्याचें सारखें वेडच लागतें. त्याच्याशिवाय त्याला कांहींही सुचेनासें होतें. आई त्याला हें जें व्यसन लावते, त्यापासून दोन तोटे होतातः त्याच्या निद्रेंत व्यत्यय येतो; व त्यामुळें त्याला अस्वस्थता प्राप्त होऊन तें किरकीर करूं लागतें. दुसरें, वारंवार खाण्याच्या व्यसनामुळें त्याच्या ठिकाणीं खाण्याची वासना प्रबळ होते, दुष्ट क्षुधा किंवा खोटी भूक आपले हातपाय पसरीत जाते, आणि तिची शांति करण्याकरितां आईकडून जसजशी खटपट होत जाते, तसतसें त्याच्या कोंवळ्या व नाजूक कोठ्यावर अधिकाधिक ओझें पडत जातें.

त्याला विश्रांति केव्हांच न मिळाल्यामुळें तो थकून जातो. मग त्याचें काम त्याच्याकडून होईनासें होतें. विश्रांति ही एक दिव्य औषधी आहे. तिनें थकलेल्या इंद्रियांच्या ठिकाणीं तरतरी येते व तीं ताजीं-तवानीं होतात. म्हणून इंद्रियांची व्यापारक्षमता कायम राहण्याला त्यांना योग्य ती विश्रांति द्यावी, अशी सृष्टिमातेची आज्ञा आहे. सृष्टिमातेच्या आज्ञा जर कोणीं मोडल्या, तर त्याला तिच्याकडून तत्काळ शासन झाल्यावांचून राहात नाहीं. क्षमा हा शब्दच तिला ठाऊक नाहीं. असो. आईच्या अज्ञानमूलक पापामुळें मुलाच्या कोठ्यावर कामाचा सारखा चेप पडतो, त्याला विश्रांति कशी ती मुळींच मिळत नाहीं. या अत्याचाराचें पर्यवसान रोगांत होतें. म्हणून मुलाच्या ठिकाणीं खऱ्या भुकेची भावना जागृत होईल, तेव्हांच त्याला पाजावें. तें जरा रडूं लागलें कीं, त्याला भूकच लागली आहे, अशी खोटी कल्पना आईची झाल्यामुळें ती त्याला पिण्यास घेते. याचा परिणाम असा होतो कीं, त्याच्या ठिकाणीं दुष्ट क्षुधेचें बीजारोपण होतें. असें बीजारोपण करण्याचें पातक आपल्या हातून होणार नाहीं, अशी दक्षता प्रत्येक आईनें बाळगली पाहिजे. लहान मुलाला जेवढे म्हणून रोग जडतात, तेवढ्या सगळ्यांचें कारण अत्यशन हेंच असतें. मुलाच्या ठिकाणीं खऱ्या भुकेची भावना ज्या वेळीं जागृत होईल, त्याच वेळीं त्याला दूध पाजावयाचें, असा जर कडक नियम ठेविला, तर मुलाला कोणताच विकार जडणार नाहीं. आतां, रोगाचीं बीजें जर आनुवंशिक संस्कारांनीं मुलाच्या आंगीं उतरलीं असतील, तर खाण्याचा योग्य बंदोबस्त ठेवूनही त्याला रोगाची पीडा होण्याचा संभव असतो, ही गोष्ट वेगळी. पण तसें कांहीं नसेल, तर त्याला रोग जडण्याची भीतिच उरणार नाहीं.

पचनशक्ति दुष्ट होणें हेंच एकंदर रोगाचें मूळ आहे. लहान मुलाला विकार झाला असतां या सिद्धान्ताचें जसें प्रत्यंतर येतें, तसें मोठ्या माणसाला रोग झाला असतां येत नाहीं. लहान मुलाला मोठ्या माणसां-सारख्या अनिष्ट संवयी जडलेल्या नसतात, मोठ्या माणसासारखे शारीरिक आघात खाण्याची संवय त्याच्या शरीराला झालेली नसते, शारीरिक व्यापार सुयंत्रपणें चालण्याला मोठ्या माणसाच्या हातून जसे व्यत्यय येतात, तसे

लहान मुलाच्या हातून येत नाहींत; यामुळें विकार झाला असतां नैसर्गिक उपचार लहान मुलाला जसे लागू पडतात, तसे दुसरे कोणतेही उपचार लागू पडत नाहींत. अन्य उपचारांनीं आगींत तेल ओतल्यासारखें होतें. जडलेला विकार बद्धमूल होतो.

मूल आंगावर जोंपर्यंत पीत असतें, तोंपर्यंत आईच्या शारीरिक व मानसिक स्थितीचें प्रतिबिंब मुलाच्या ठिकाणीं हुबेहूब उमटतें. म्हणून आईनें नेहमीं पथ्यानें राहिलें पाहिजे, व आपलें मन नेहमीं शांत ठेविलें पाहिजे. चित्तक्षोभ केव्हांही होऊं देतां कामा नये. रोग किंवा चिंता, दुःख अगर क्रोध यांचा क्षोभ, यांमुळें आईच्या शरीरांत जर बिघाड झाला, तर तेणेंकरून तिचें दूधही दुष्ट होतें. तें दुष्ट दूध जर मुलाच्या पोटांत गेलें, तर मुलाला भयंकर अपाय पोंचतो. याकरितां मुलाची प्रकृति उत्तम रहावी, अशी इच्छा असल्यास आईनें नेहमीं पथ्यानें राहिलें पाहिजे. दूध शुद्ध राहण्याकरितां आपल्या खाण्यापिण्याचा व आहारविहाराचा नीट बंदोबस्त ठेविला पाहिजे. आईच्या खाण्यापिण्यांतील अत्याचार मुलाला घातक होतात. म्हणून आयांनीं फारच जपलें पाहिजे. ही त्यांच्यावर मोठी जबाबदारी असते. ती योग्य रीतीनें पार पाडण्याला त्यांनीं स्वसुखावर लाथ मारण्यास तयार असलें पाहिजे. नाहीं तर संततिघाताचें पातक त्यांच्या माथीं आल्यावांचून कधींही राहणार नाहीं. त्याचप्रमाणें मुलें निरोगी राहण्याला त्यांनीं आपले मनोविकार नेहमीं दाबांत ठेविले पाहिजेत. मनाची शांति केव्हांही ढळूं देतां कामा नये. चित्तक्षोभाचा शरीरावर फारच वाईट परिणाम होतो. त्यानें रक्त दुष्ट होतें, म्हणजे रोग जडतो. आणि त्या रोगोत्पादक चित्तक्षोभाचा परिणाम मुलाच्या पचनव्यापारावर होतो. तात्पर्य, मुलाची प्रकृति उत्तम राहावी, असें जर आईला वाटत असेल,—आणि असें कोणत्या आईला वाटणार नाहीं बरें?—तर तिनें त्याला वारंवार पाजून खोट्या भुकेचीं बीजें त्याच्या ठिकाणीं पेरूं नयेत; आपण स्वतां खाण्यापिण्यांत अत्याचार करून किंवा चित्तक्षोभ होऊं देऊन आपलें दूध दुष्ट करूं नये.

एकंदरींत मुलांचा रोग हें आईच्या पातकांचें फळ असतें. तिच्या

पातकांमुळें मुलाला रोग जडल्यानंतर जर त्याच्यावर औषधांचा मारा केला, तर मुलाच्या शरीरव्यापारांत अधिकच व्यत्यय येतो. औषधांचे परिणाम शरीरावर विषवत् होतात. अत्यशनानें किंवा आईच्या कुपथ्यानें विकृत झालेल्या मुलाच्या पोटांत जर हीं परिणामीं विषवत् होणारीं औषधें कोंबलीं, तर तीं त्याच्या नाजूक स्नायूंची व मांसपेशींची धुळधाण करून टाकतात. मुलांच्या कोंवळ्या शरीरांवर औषधांचे इतके घातक परिणाम होतात कीं, ते पाहून नैसर्गिक उपचारांच्या पक्षपाती लोकांच्या आंगांवर शहारेच येतात. औषधांचा सगळा भर रोगलक्षणें दडपून टाकण्यावर असतो; रोगांच्या मुळाला तीं कधींच हात घालीत नाहींत. बालपणीं पोटांत घातलेल्या औषधांचे परिणाम मनुष्याला जन्मभर भोगावे लागतात. त्याच्या पचनेंद्रियांची वाढ औषधांनीं अकालीं खुंटल्यामुळें किंवा तीं कांहींशीं निर्जीव झाल्यामुळें पुढें मनुष्याला सगळा जन्म यातना भोगीत काढावा लागतो.

मुलांचे रोग कधीं कधीं सांथीचें रूप धारण करितात. सांथीच्या रोगाच्या तडाक्यांत मूल सांपडणें किंवा न सापडणें हें मुलाच्या शरीरस्थितीवर अवलंबून असतें. सांथीच्या रोगांचे जंतु असतात, असें मानिलें, तरी ते जंतु शरीरांत शिरल्यानंतर त्यांची वाढ होण्याला त्यांना शरीराची भूमिका अनुकूल मिळाली पाहिजे. खडकावर पडलेलें बीं जसें रुजत नाहीं, तसें कोठ्याच्या शुद्ध भूमिकेंत पडलेलें रोगबीज जीव धरूं शकत नाहीं. कोठा घाणीनें खचलेला असेल, तर त्यांत पडलेल्या रोगबीजांची हां हां म्हणता वाढ होते, व शेवटीं रोग प्रबळ होऊन कदाचित् प्राणांचीही हानि करितो. रोगाचा किंवा रोगबीजांचा प्रतिकार करण्याचें सामर्थ्य शरीराच्या ठिकाणीं जोंपर्यंत असतें, तोंपर्यंत रोगाचें किंवा रोगबीजांचें कांहीं चालत नाहीं. पण तीच शरीराची प्रतिकारक शक्ति कोणत्याही कारणानें कमी झाली असतां जर रोगजंतूंचा त्या शरीरांत प्रवेश झाला, तर ते जंतु प्रबळ होऊन घात केल्यावांचून राहात नाहींत. म्हणून आपलें मूल निरोगी राहावें, त्याचें आरोग्य सोळा आणे असावें, त्याच्या शरीरांतील रोगप्रतिकारक शक्ति कायमची टिकावी, यासाठीं प्रत्येक आईनें डोळ्यांत तेल घालून जपलें पाहिजे.

आपल्या मुलाची शरीरभूमिका तिनें अशी शुद्ध राखिली पाहिजे कीं, बाहेरून कितीही रोगजंतु त्या भूमिकेंत येऊन पडले, तरी त्यांची तेथें वाढ न होतां ते आपोआप जागच्या जागीं मरून जातील. सांथीच्या दिवसांत जर जतुनाशक औषधें घेतलीं, तर त्यांनीं कदाचित् जंतु मेले, तरी त्यांनीं शरीराचीही जबरदस्त हानि होते. कारण, शरीरांतील जतुं मारण्याचें ज्या विषाचे आंगीं सामर्थ्य असतें, तेंच विष शरीरांतील जिवंत मांसपेशींना अपाय करण्याला समर्थ असतें, हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे. तसा त्या औषधांनीं शरीराला अपाय पोंचतो, यांतही शंका नाहीं.

शरीर ज्वरपीडित झालें असतां अन्न अगदीं वर्ज्य करावें, असें अनेक प्रसंगीं मागें प्रतिपादिलें आहे. जो नियम मोठ्यांना तोच लहानांना. धडाडलेल्या अग्नींत तेल ओतल्यानें त्याचें कदापि शमन व्हावयाचें नाहीं. प्रत्यक्ष ज्वर आंगांत भरेपर्यंत रोगी पोटांत अन्न भरीत असतो; ज्वर भरतो, तेव्हां त्याचा कोठा अन्नानें बहुधा अगदीं खचून गेलेला असतो. कोठ्यांत कुजलेल्या फाजील अन्नाची विषारी घाण रक्तांत मिसळून ज्या वेळीं सर्व शरीरांत खेळते, त्या वेळीं सर्व शरीर विकृत होतें; व तो विकार ज्वराच्या रूपानें बाहेर दिसूं लागतो. तेव्हां ज्वर हें केवळ फाजील अन्नाच्या विषारी घाणीनें रक्त दुष्ट झाल्याचें बाह्य लक्षण आहे. अशा कारणानें उत्पन्न झालेल्या ज्वरस्थितींत जर रोग्याला आणखी अन्न घातलें, तर त्याचें पचन न होतां तें आंत आंबतें व कुजून पूर्वींच्या अन्नाच्या घाणींत आणखी भर टाकतें. याचा परिणाम असा होतो कीं, ताप अधिक वाढतो व इतर लक्षणेंही अधिक तीव्र होतात. म्हणून, लहान मुलाला ज्वर आला असतां आईनें त्याला अन्न घालून त्याच्या यातना वाढवूं नये.

ज्वराची बाधा झाली असतां, मुलाला काय, किंवा मोठ्या माणसाला काय, कोणतेंही औषध देऊं नये. या औषधांचे सामान्यतः दोन प्रकार असतात. कांहीं औषधें असतात, त्यांनीं सर्व गात्रें उत्तेजित होतात. दुसरीं कांहीं असतात, त्यांनीं सर्व गात्रांना शैथिल्य येतें, एक प्रकारची गुंगी येते. पहिल्या प्रकारच्या औषधांनीं हृदयाची क्रिया जलद होऊं लागते; हृदयाचा व्यापार वाढल्याबरोबर शरीराचें उष्णतामानही वाढतें.

दुसऱ्या प्रकारच्या औषधांनीं सर्व स्नायूंना ढिलेपणा येतो. शिवाय औषधोपचार चालू असतां दर तीनचार तासांनीं रोग्याला अन्न घालावें लागतें. या वाजवीपेक्षां फाजील अन्नाचे व औषधांचे लहान मुलाच्या कोंवळ्या शरीरावर जे दुष्ट परिणाम होतात, ते सहसा नाहींतसे होत नाहींत. म्हणून, अशा वेळीं असे उपाय योजिले पाहिजेत कीं, तेणेंकरून रोगाचें मूळ बीज—आंबलेल्या अन्नाची कुजकी व विषारी घाण—अगदीं खणून निघेल.

लहान मुलाला काय, किंवा मोठ्या माणसाला काय, कोणताही रोग झाला असतां जर अन्न तत्काळ बंद केलें, तर शरीरांतील विषारी घाणीचें—रोगाच्या मूळ कारणाचें—तेव्हांच उत्सर्जन होतें. वारंवार बस्ती किंवा एनिमा दिल्यानें कोठयाची शुद्धि होते, त्यांत जमलेली विषारी घाण बाहेर पडून जाते. ज्वराचें शमन होतें. पोटांतील कळा थांबतात. जुलाब होत असल्यास ते बंद होतात, आणि दोनतीन दिवसांत मूल पुन्हा टवटवीत व ताजेंतवानें होतें. कारण, मुलांवर लंघनाचा परिणाम इतका चांगला व त्वरित होतो कीं, कांहीं सांगायची सोय नाहीं. असा परिणाम होण्याचें कारण इतकेंच कीं, त्यांचीं शरीरें अनेक वर्षांच्या अत्याचारांनीं पोंखरलेलीं नसतात. त्याचा स्वाभाविक जोम कायम असतो. मुलाला लंघन घालण्यांत धास्ती करण्याचें अगदीं कारण नाहीं. कारण सृष्टिमाता मुलाचें बिघडलेलें चिमुकलें शरीरयंत्र हां हां म्हणतां सुरळीत करते. थोडयाच काळांत तें नवीन जोमानें आपले व्यापार चालविण्याला समर्थ होतें. मूल कितीही लहान असो, त्याची पचनक्रिया दुष्ट झाली आहे, अशी जराही शंका येतांच त्याला तत्काळ लंघन घालणें अगदीं आवश्यक आहे. खरी क्षुधा उत्पन्न होईपर्यंत त्याला कोणत्याही प्रकारच्या अन्नाचा अंश घालतां कामा नये.

लहान मुलाला बस्ती किंवा एनिमा देण्यासही मुळींच हरकत नाहीं. मात्र त्याच्या वयोमानाप्रमाणें पाण्याचें प्रमाण ठेवावें. विचारपूर्वक पुनः-पुन्हा जर एनिमा दिला, तर लहान मुलाच्या पक्वाशयांतील किंवा मोठ्या आंतडयांतील विषारी घाण धुऊन जाते, ज्वर कमी होतो, वातविकार असल्यास तो नाहींसा होतो, आणि रोगाचें निर्मूलन होतें. एका

दिवसाच्या मुलासही जरी एनिमा दिला, तरी तो त्याला हितकारी होतो. कारण, त्यानें त्याच्या पक्काशयांतील घाण निघून जाते; आणि त्याला गाईचें दूध जर घातलें असेल, तर त्याचा न पचलेला अंश बाहेर येतो. मूल किरकिरें असल्यास त्याला जर एनिमा दिला, तर तें तत्काळ शांत होतें. मोठ्या माणसानें आठवड्यांतून दोनदां एनिमा घेणें जितकें हितकारक आहे, तितकेंच लहान मुलाला तो आठवड्यांतून निदान दोनदां देणें हितकारक आहे.

मुलाला विकार झाल्याचें अल्पही लक्षण दिसतांच–मग त्या विकाराचें स्वरूप कोणतेंही असो. त्याला पडसें येवो, मलावरोध होवो, जुलाब होत असोत, किंवा त्याचें पोट दुखत असो–अन्न व मल यांचें प्रमाण बिघडल्याचें तें स्पष्ट लक्षण आहे, असें समजावें. अशा वेळीं अन्न एकदम बंद करावें, एनिमा द्यावा, आणि प्रकृति ताळ्यावर येईपर्यंत हा क्रम चालू ठेवावा. अशा रीतीनें आलेल्या प्रसंगाला तोंड देण्याचा क्रम जर चालू ठेविला, तर रोग वाढण्याची किंवा कोणतेंही अंतरिंद्रिय कायमचें जायबंदी किंवा व्यंग होण्याची भीति अगदीं उरणार नाहीं.:

मुलाच्या ठिकाणीं लहानपणांतच रोगाचें बीजारोपण व्हावयाला नको असेल, आणि मोठेपणीं मनुष्याची रोगप्रतिकारक शक्ति जबरदस्त राहावी, अशी इच्छा असेल, तर बाळपणांत त्याचा आहार अगदीं नेमस्त व बेताचा ठेविला पाहिजे. भुकेची हाक आल्यावांचून त्याला अन्न म्हणून कसें तें घालतां कामा नये. आईच्या आंगावरून मूल सुटल्यानंतर त्याला अरबटचरबट पदार्थ खाण्याची संवय न लावतां जे पदार्थ शरीराला हितकर असतील, तेच खाण्याची आवड त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न केली पाहिजे. मुलाला जबरदस्तीनें अन्न चारून त्याच्या ठिकाणीं खोट्या भुकेची भावना–अन्नाची केवळ वासना–जर उत्पन्न केली नसेल, किंवा तें आईच्या आंगावर पीत असतां दुसरेंतिसरें अन्न त्याला घालून खाण्याचें व्यसन जर त्याला लावलें नसेल, तर त्याची रुचि दुष्ट होणार नाहीं; मग तें आपल्या नैसर्गिक बुद्धीप्रमाणें अन्न खाऊं लागेल. प्रकृति निरोगी राहण्याचा हाच राजमार्ग आहे. निसर्गाचा हात सोडूं नका ! तो

दाखवील त्या वाटेनें जा. आपल्या इच्छेप्रमाणें त्याला वळविण्याचा घातकी प्रयत्न करूं नका !

लहानमोठया माणसांत रोगाचें कोणतेंही लक्षण दिसूं लागतांच त्याचें निर्मूलन करण्याचा नैसर्गिक व अत्यंत खात्रीचा असा एकच उपाय आहे. कोणता? फाजील काम पडल्यामुळें थकून गेलेल्या इंद्रियांना—पचनेंद्रियांना—पूर्ण विश्रांति देऊन—लंघन करून—जरूर तेथें दुरुस्ती करण्याला परमेश्वराला सवड देणें हाच तो उपाय होय.

मुलांना लंघनोपचारापासून अपरिमित फायदे होतात, ही गोष्ट आईबापांच्या मनांवर पूर्णपणें बिंबविण्याचें सामर्थ्य जर या लेखणींत परमेश्वरानें ठेविलें असतें, तर किती तरी बहार होती ! मुलांना—मग तीं मुलें केवढींही असोत. तान्हीं असोत, कीं शाळेंत जाणारीं असोत—कोणताही सामान्य हलकासलका विकार जरी झाला, तरी त्याचें लंघनाच्या वज्रानें तेव्हांच चूर्ण होतें. कोणत्याही विकाराचें मुलांच्या ठिकाणीं अल्पही लक्षण दिसूं लागतां क्षणींच आईबापांनीं धिरानें व शहाणपणानें जर त्यांचें अन्न अगदीं अगदीं बंद केलें,-कोणत्याही स्वरूपानें अन्नांश जर त्यांचें पोटांत घातला नाहीं,—तर त्यांची व्याधि आल्या पावलींच परत फिरल्यावांचून खचित राहणार नाहीं. रोग कोणताही असो,—गोवर, कपाळदुखी, अपचन, मलावरोध, पोटदुखी, यकृद्विकार, आंकडी, डांग्या खोकला, वगैरे वगैरे, मुलाला जडणारा कोणताही विकार असो,—लंघन तो अल्पावधींत निर्मूल करितें. बालविकार दूर होण्याला कोणत्याही औषधाची जरूर नाहीं. मूल आजारी पडलें,—मग तें कशानेंही पडो,—कीं, त्याला फक्त पाणी पाजावें, पाण्यावांचून त्याला दुसरें अगदीं अगदीं कांहीं घालूं नये. असें केलें असतां शरीराच्या ठिकाणीं जी स्वाभाविक रोगनिवारक शक्ति असते, ती आपल्या प्रभावानें त्याचें शरीरस्वास्थ्य तेव्हांच पूर्वपदावर आणून ठेविते. ही गोष्ट खरोखर इतक्या कांहीं चमत्कारानें घडून येते कीं, तसा चमत्कार या अद्भुत सृष्टींत दुसरा कोणताही नसेल. कोणाच्याही मनाला थक्क करून सोडणारी ही नवलाची गोष्ट अगदीं अचूक घडून येते. ती दगा असा केव्हांच देत नाहीं. लंघनांत धोका अगदीं नाहीं; भीतीचें मुळींच कारण नाहीं. मनुष्यानें

एकदोनदां त्याचा अनुभव घेतल्यानंतर लंघनाची आपल्याला पूर्वीं इतकी भीति वाटली, याबद्दल त्याचें त्यालाच हंसूं येतें.

लंघनावधींत मृत्यु येणारच नाहीं, असें कांहीं नाहीं. क्वचित् मृत्यु येतो. पण केव्हां ? औषधोपचार करून करून व रोग्याला अन्न चारून चारून विकार जेव्हां अगदीं विकोपाला नेलेला असतो, तेव्हां लंघनाचा आश्रय करूनही मृत्यु टळत नाहीं. अशा प्रसंगीं लंघनाला दोष देणें वाजवी नाहीं. असा दोष देण्यापूर्वीं मनुष्यानें आपलें मन निर्मळ करून विचार केला पाहिजे. विकारदुष्ट मनानें बसविलेला सिद्धान्त कधींही निर्बाध असत नाहीं. असो. अत्याचारांनीं ज्या मुलाचें शरीर नित्राण झालेलें नसतें, त्याला लंघनावधींत धोका पोंचण्याची केव्हांही भीति नसते. मात्र लंघनाला योग्य वेळीं सुरवात झाली पाहिजे; व नाना प्रकारच्या औषधांचें विष त्याच्या आंगांत भिनलेलें असतां कामा नये. रोगाचा सरळ मार्ग औषधोपचारांनीं अडविण्याचा प्रयत्न करण्यांत कांहीं हांशील नाहीं. तो प्रयत्न केव्हांही सफल व्हावयाचा नाहीं. शरीरांत नाना प्रकारचीं विषें आपल्याच हातांनीं घातल्याचें श्रेयमात्र आपल्या पदरीं तेणेंकरून येतें.

कांहीं कांहीं रोग मुलांना व्हावयाचेच, कांहीं केलें तरी ते टळतां म्हणून यावयाचे नाहींत, अशी एक सामान्य समजूत आहे. या समजुतीनें जगांत आजपर्यंत किती तरी अनर्थ केले आहेत. पण ही समजूत अगदीं निराधार आहे, निखालस खोटी आहे, वेडेपणाची आहे. मुलाला कांहीं विकार झालेच पाहिजेत, असें कांहीं मुळींच नाहीं. गोवर, कांजिण्या, डांग्या खोकला, इत्यादि विकार मुलांना होण्याचें कारण आहे, असें नाहीं. मुलाचीं आईबापें जरी कदाचित् अगदीं निकोप प्रकृतीचीं नसलीं, तरी आपल्या प्रत्येक मुलाला योग्य सवड द्यावयाची, असा सृष्टिमातेचा नियम आहे. त्या सवडीचा फायदा जर मुलाला मिळाला, तर त्याच्या आईबापांपासून ज्या आरोग्याचा त्याला लाभ झालेला नसतो, तें अमोल आरोग्य त्याला सृष्टिमातेच्या कृपेनें लवकरच प्राप्त होतें.

मुलांचे बाबतींत कांहीं कांहीं रोग अपरिहार्य आहेत, या खोट्या समजुतीबरोबरच दुसरी एक तितकीच खोटी समजूत सामान्यतः आयांच्या

मनांना खिळलेली असते. त्यांना वाटतें कीं, तान्ह्या मुलांना जर वारंवार पाजलें नाहीं, तर तीं सशक्त होणार नाहींत व भराभर वाढणार नाहींत. तान्ह्या मुलाचा कोठा फारच लहान असतो. थोडेसे चमचे दुधानें तो भरून जातो. मुलाच्या पोटांत किती दूध घालावें, याचें परमेश्वरानें जणूं काय, हें मापच ठरवून दिलें आहे. त्याचा कोठा जसजसा मोठा होत जातो, व आईचें दूध जसजसें वाढत जातें, तसतसें मुलाला पाजावयाच्या दुधाचें प्रमाणही वाढवीत जावें.

सृष्टिक्रमावरून असें स्पष्ट दिसतें कीं, मूल जन्मल्यापासून तीन दिवसपर्यंत त्याच्या आहाराला विशेष महत्त्व देण्याचें कांहीं कारण नाहीं. कारण, बाळंत झाल्यापासून तीन दिवसपर्यंत आईच्या स्तनांत दुग्धाची उत्पत्तिच होत नाहीं. तिच्या स्तनांतून पहिले तीन दिवस जो द्रव येतो, त्याला चीक म्हणतात. जन्मल्याबरोबर मुलाचीं आंतडीं एका प्रकारच्या काळ्या पदार्थानें माखलेलीं असतात. हा पदार्थ धुऊन जाण्याला आईच्या स्तनांतून निघालेल्या चिकाचा चांगला उपयोग होतो. यावरून पहिले तीन दिवस आईच्या स्तनांतून चीक यावा, ही ईश्वरी योजना हेतुपुरःसर केलेली दिसते. पहिले तीन दिवस मुलांना अन्नाची–आहाराची–जरूरच नसते. एखादें मूल जर हांवरें असलें, तर तें सृष्टिमातेच्या या योजनेविरुद्ध बंड करतें–रडून रडून अगदीं गोंधळ करितें. पण या त्याच्या त्राग्यानें आईनें गडबडून जाण्याचें अगदीं कारण नाहीं. त्याला प्रत्येक तासाला एकदोन चमचे थंड पाणी घालण्याचा क्रम ठेविला, तर तें थोड्याच वेळांत शांत होतें, रडण्याचें बंद होतें. असें मूल रडूं लागतांच त्याला भूकच लागली आहे, अशी आईची व सुइणीची खोटी कल्पना होते; व मुलाचीं आंतडीं स्वच्छ होण्यापूर्वींच त्या त्याच्या कोठ्यांत अन्न–दूध–कोंबूं लागतात.

मुलानें जरा क्यँ केलें कीं, त्याला आंगाशीं घेऊन पाजण्याचा क्रम अशा रीतीनें सुरू होतो. तेणेंकरून जन्मापासून मुलाचीं चिमुकलीं व नाजूक पचनेंद्रियें भ्रष्ट होतात. त्यांवर विनाकारण आरंभापासून ताण पडतो. मुलाच्या ठिकाणीं खाण्याचीच वासना प्रबळ होते. त्याला खाण्याचेंच व्यसन लागतें. आणि मूल स्वतंत्र होण्यापूर्वींच आईच्या

प्रेममूलक मूर्खपणानें त्याच्या ठिकाणीं इतका कांहीं खादाडपणा येतो कीं, तो घालविणें अगदीं दुःसाध्य होतें. निदान दोन तास तरी मध्यें गेल्यावांचून मुलाला पाजूं नये; आणि जन्मल्या दिवसापासून त्याला रात्रीच्या वेळीं तर केव्हांच दूध पाजूं नये, किंवा स्तनपान करवूं नये.

रात्रीच्या वेळीं जर कदाचित् तें जागें होऊन रडूं लागलें, आणि त्याच्या निद्रेचा भंग होण्याला जर कांहीं विशेष कारण नसलें, तर एकदोन चमचे थंड पाणी घातल्यानें तें शांत होईल व एका क्षणांत झोंपीं जाईल. हा उपाय साधा दिसतो; त्यामुळें आयांना त्याचें फारसें महत्त्व वाटणार नाहीं. पण आतांपर्यंत मुलाच्या खाण्यापिण्यासंबंधानें ज्या सूचना केल्या, त्यांना अनुसरून मुलांचें संगोपन जर होऊं लागेल, तर जगांतील नऊ दशांश आजार नष्ट होईल, यांत तिळमात्र शंका नाहीं. कारण, जिभेचा उच्छृंखलपणा हेंच एकंदर रोगाचें मूळ आहे. खादाडपणाच्या संवयीनें जिभेच्या ठिकाणीं उच्छृंखलपणा येतो. आणि खादाडपणाच्या या दुष्ट संवयीचीं बीजें अगदीं बाळपणीं पेरलीं जातात.

आजकाल मुलांचें संगोपन बहुधा सरळ मार्गानें होत नाहीं, ही मोठ्या दुर्दैवाची गोष्ट आहे. बहुतेक मुलांना दिवसभर चरत राहण्याची संवय जडलेली असते. खाण्याचे स्वाभाविक नियम सुटलेले असतात. त्यामुळें पचनेंद्रियांची स्वाभाविक व्यापारक्षमता नष्ट होते. बालरोगांचें जगांत प्राबल्य राहण्याचें मुख्य बीज हेंच आहे. मुलांना कांहीं कांहीं रोग व्हावयाचेच, ही आयांची कल्पना दृढ असल्यामुळें रोगाचें हें खरें बीज त्यांच्या लक्षांत येत नाहीं. पण लंघनानें मुलांच्या प्रकृतीवर किती सुपरिणाम होतात, हें आयांच्या जेव्हां दृष्टोत्पतीस येतें, तेव्हां मुलांचे सगळे विकार अत्यशनमूलक असतात, व लंघनाच्या कल्याणकारी प्रभावापुढें त्यांचा मुळींच टिकाव लागत नाहीं, हें त्यांच्या स्पष्टपणें प्रत्ययास येतें. खादाडपणाच्या दुष्ट संवयीनें मुलांच्या प्रकृतींना जरी जबरदस्त धक्का बसतो, तरी मोठ्या माणसांप्रमाणें त्यांच्या खादाडपणाला फांटे फुटून दुसऱ्या घातक संवयी त्यांना जडलेल्या नसल्यामुळें सृष्टिक्रमाला धरून असलेल्या लंघनोपचारानें त्यांचे विकार तेव्हांच बळ-

णीस येतात. लंघनाचा परिणाम मोठ्या माणसाच्या प्रकृतीवर तितक्या जलद होत नाहीं. कारण त्यांचे अत्याचार बहुमुखी असतात.

मुलांना कांहीं रोग हे स्वभावतः व्हावयाचेच, ही जी सामान्यतः लोकसमजूत आहे, तिला एका अर्थानेंमात्र थोडासा खरेपणा आहे. कारण, रोग होणें ही परमेश्वरी योजनाच आहे. अर्थात् रोग हा एक-प्रकारें सृष्टिक्रम आहे. ही योजना परमेश्वरानें कशासाठीं करून ठेविली आहे ? शरीरांत जी घाण सांठते ती उपसून निघावी, यासाठीं त्यानें करून ठेवलेली ही तरतूद आहे. ही घाण जर शरीरांत पडून राहिली, तर तें अनेक व्याधींचें ठाणें बनेल, व परिणामीं त्याला मृत्युमुखीं पडावें लागेल. या दृष्टीनें विचार केला, म्हणजे मुलांना जे रोग जडतात, ते त्यांच्या शरीरांवर सृष्टिनियमांविरुद्ध जो जुलूम चाललेला असतो, त्यांच्या प्रतिकारार्थ त्यांच्याकडून सुरू झालेल्या प्रयत्नांचें व्यक्त रूप आहे. सृष्टि-नियमांना अनुसरून जर मुलांची राहणी ठेविली, तर त्यांना कोणताही विकार जडणारच नाहीं. पण आईबापांकडून अस्वाभाविक राहणी जेव्हां त्यांच्यावर लादली जाते, तेव्हां रोगाच्या रूपानें परमेश्वर त्यांना सूचनाच देतो. मुलांच्या शरीरांत रोगांचा प्रादुर्भाव करून तो असें बजावून सांगतो कीं, आईबापांनो, तुम्ही आपल्या पराधीन संततीवर जी घातक व कृत्रिम राहणी लादीत आहां, ती तशी लादूं नका. तेणेंकरून त्यांचा घात केल्याचें पातकमात्र तुमच्या माथीं येणार आहे. सावध व्हा !

प्रकरण पंधरावें.

लंघन व जननेंद्रियांचे विकार.

प्राण्यांचें आरोग्य उत्तम राहावें, म्हणून परमेश्वरानें या सृष्टीमध्यें सगळ्या कांहीं तजविजी करून ठेविल्या आहेत. त्या तज-विजींवर समाधान मानून जे प्राणी इहलोकची यात्रा आनंदानें चाल-

वितात, परमेश्वरानें आंखून दिलेल्या क्रमांत जे आपल्या अकलेच्या बळावर मुळींच ढवळाढवळ करीत नाहींत, त्यांचें आरोग्य व तेज हीं उत्तम प्रकारें राहतात. मनुष्याशिवाय इतर प्राण्यांचें आरोग्य पाहिलें, म्हणजे ही गोष्ट कोणाच्याही सहज लक्षांत येणारी आहे. मनुष्याच्या ठिकाणीं बुद्धिबल आहे, इतर प्राण्यांच्या ठिकाणीं तें नाहीं. या अमोल बुद्धिबलाचा उपयोग जगाचें व आपलें खरें स्वरूप ओळखण्याकडे वास्तविक करावयाचा; पण सृष्टिक्रमांत ढवळाढवळ करण्याकडे त्यानें तो केला. आपल्या समजुतीप्रमाणें आपल्या सुखाचीं व विलासांचीं साधनें वाढविलीं. नानाप्रकारचीं खाद्यपेयें निर्माण केलीं. अनेक सुखसोयी करून घेतल्या. आणि या आपल्या कृतीला ' सुधारणा ' असें मोहक नांव त्यानें दिलें. ही सुधारणा अद्याप चालू आहे. तिचें दुसरें टोंक कोठें आहे, याचा आज अंदाजही करितां येत नाहीं. हें सगळें ठीक आहे. पण कृत्रिम सुखाबरोबर दुःखही उत्पन्न झाल्यावांचून राहात नाहीं. सृष्टिक्रमांत बदल करून मनुष्यानें आपल्या सुखांत कृत्रिम साधनांनीं जरी दिसण्यांत भर टाकली असली, तरी तत्त्वतः पाहतां त्याचें सुख वाढलें आहे, असें म्हणतां येत नाहीं. उलट त्यानें आपली भयंकर हानि करून घेतली आहे. कारण, या नादानें त्यानें आपल्या प्रकृतीचें वाटोळें करून घेतलें आहे. आपल्या आरोग्याची माती केली आहे. नाना रोगांचें लचांड आपल्यामागें लावून घेतलें आहे. या लोकांतील आपल्या वास्तव्याची मुदत निदान शंभर वर्षांची असतां ती आपल्या हातांनीं कमी केली आहे. प्रकृति बिघडल्यावर, आरोग्य नसल्यावर, नाना प्रकारें शारीरिक पीडा होत असल्यावर सुखाचें नांव राहील कसें ? नाना भोग भोगण्याचें मुख्य साधन जें शरीर तें विकृत व अल्पायुषी झाल्यावर हजारों सुखें सभोंवतीं हात जोडून उभीं असलीं, तरी त्यांत गोडी वाटणें केव्हांही शक्य नाहीं. मनुष्याशिवाय जे इतर प्राणी आहेत, ते मौजेनें सृष्टीच्या मांडीवर लोळत असतात, खरी भूक लागेल, त्या वेळीं त्या मातेनें तयार केलेलें हितकर अन्न ते खातात, तहान लागेल, त्या वेळीं त्या मातेनें तयार करून ठेवलेलें निर्मळ पाणी ते पितात, यामुळें त्यांचीं शरीरें इतकीं कांहीं तेजस्वी व निकोप असतात कीं, पहाणाराला त्यांचा

हेवाच वाटावा ! मनुष्यानें सृष्टिमातेच्या अंकाचा त्याग केला, आपल्याकरितां गुळगुळीत गाद्या तयार केल्या, नवीन नवीन खाद्यपेयें बनविलीं, व अशा रीतीनें आपल्या सुखार्थ परमेश्वरी मालमसाल्याचाच उपयोग करून नवीन सृष्टि तयार केली. पण या अहंकारी महत्त्वाकांक्षेचें त्याला चांगलेंच प्रायश्चित्त मिळत आहे. तरी त्याचे डोळे उघडत नाहींत !

सृष्टीची योजना आपल्यां अत्याचारांनीं मनुष्यानें धाब्यावर बसविली आहे, म्हणून तो आपल्या आरोग्यसुखाला मुकला आहे. इतर प्राण्यांनीं सृष्टीच्या तंत्रानें आपली राहणी ठेविली आहे, म्हणून ते आरोग्याचें स्पृहणीय सुख उपभोगीत आहेत. निसर्गाचे मूळ हेतु विफल करून ज्या अनेक बाबतींत मनुष्यानें घातक स्वैराचरण चालविलें आहे, त्यांतील प्रमुखांपैकीं कामवासना ही एक आहे. मनुष्याशिवाय इतर प्राणी कामवासेनला कामापुरताच अवसर देतात. त्यांचें आरोग्य दिव्य राहण्याचीं जीं काय कारणें आहेत, त्यांत कामवासनेचा मूळ हेतु ते विसरले नाहींत, हें एक आहे. व तें फारच महत्त्वाचें आहे या बाबतींत मनुष्याचें आचरण अगदीं बेफामपणाचें आहे. आहार, निद्रा, पान व मैथुन या चार व्यवहारांत मनुष्याचें आचरण किती तरी आचरटपणाचें आहे ! या चार बाबतींत पशुपक्ष्यांचें वर्तन किती चोख व नियमित असतें बरें ! अशा स्थितींत त्यांना आरोग्याचें सुख उत्तम लाभलें, व आम्ही त्याला पारखे झालों, तर त्यांत नवल काय ? अति शहाणा त्याचा बैल रिकामाच असावयाचा.

प्राण्यांच्या ठिकाणीं परमेश्वरानें जो मूळ कामविकार उत्पन्न केला, त्याचा हेतु काय असावा, याचा उलगडा मनुष्याच्या अल्पबुद्धीला निःसंदेहपणें करितां येईल, असें वाटत नाहीं. पण असें एक अनुमान बांधतां येतें कीं, केवळ प्रजावृद्धीचें कार्य अखंड चालू राहावें, याच हेतूनें तो विकार मूळ परमेश्वरानें प्राण्यांच्या ठिकाणीं घातला असावा. इतर प्राण्यांनीं त्या हेतूला धरून आपलें आचरण ठेविलें आहे; व मनुष्यप्राणी इतर अनेक बाबतींत जसा विवेकभ्रष्ट झाला आहे, तसा याही बाबतींत झाल्यामुळें त्याचा विनिपात शतमुखांनीं सुरू झाला आहे. असो.

सर्व शरीरव्यापार बेतावर आणणें हा लंघनाचा मूळ हेतु. अन्नाचें उत्तम पचन होऊन तें आंगीं लागणें व मलाचें निःशेष उत्सर्जन होणें;

हे व्यापार लंघनानें सुरळीत चालूं लागतात इतकेंच नव्हे, तर कामवासनेवरही लंघनाचा हितकारी परिणाम होतो. लंघनानें कामवासना,–मग ती पूर्वी उच्छृंखल झालेली असो, कीं अगदीं थंड झालेली असो,–अगदीं बेतावर येते. पुढें जर अशनपान व राहणी यांत कांहीं अत्याचार केला नाहीं, आहार अगदीं बेताचा व सात्त्विक ठेविला, कोणत्याही कृत्रिम पेयाचा उपयोग केला नाहीं, पाणीच पिण्याचा क्रम निग्रहानें ठेविला, व इतर राहणीही सर्व बाजूंनीं निर्दोष राखिली, तर सर्व विकारांचा निग्रह आपोआप होतो व वासना सर्व बाबतींत मनाच्या स्वाधीन राहते.

लंघनावधींत बायका अस्पृश्य होतील किंवा होणारही नाहींत; पण लंघनाची तड पोंचविल्यानंतर त्यांना कित्येक महिनेपर्यंत कदाचित् बाहेर बसावें लागणार नाहीं. अशा कित्येक पाळ्या जरी गेल्या, तरी काळजी वाटण्याचें कांहीं कारण आहे, असें नाहीं. कारण, विटाळ ही एक शरीरांतील घाण असते, आणि गर्भारपणांत व विटाळ गेल्यावरच्या काळांत तिचा निकाल अन्य मार्गांनीं होतो. तथापि लंघनाला सुरवात झाल्याबरोबर कांहींना बाहेर बसण्याची पाळी येते. त्या पाळ्याही अगदींच अनियमित असतात; व त्या वेळचा स्रावही अगदीं घट्ट व चिकट असून त्याला किळसवाणी घाण येत असते. गर्भाशय व फूल यांमध्यें फाजील रक्तसंचय झाल्यामुळें व घाणीनें चोंदून गेलेल्या इंद्रियांची सफाई करण्याचें काम लंघनांत चालू झाल्यामुळें असा प्रकार होतो. अर्थात्, अशी स्थिति झाल्यास भिण्याचें कांहीं कारण नाहीं.

विटाळासंबंधानें एक लक्षांत घेण्यासारखी मौजेची गोष्ट अशी आहे कीं, सर्व सस्तन प्राण्यांच्या स्त्रीजातीमध्यें हा प्रकार आढळतो. स्त्रिया वयांत येऊन त्यांच्या ठिकाणीं प्रजोत्पादनाचें सामर्थ्य जोंपर्यंत असतें, तोंपर्यंत हा स्राव नियमित पाळ्यांनीं पुन्हा पुन्हा होत असतो. हा नियम सर्व सस्तन प्राण्यांतील स्त्रीजातीला सारखाच लागू आहे. कांहीं प्राण्यांत तो इतका अल्प असतो कीं, तो बहुधा फारसा समजण्यांतही येत नाहीं. आणि मनुष्यांतील स्त्रीजातीमध्यें त्याचें प्रमाण जितकें ज्यास्त असतें, तितकें दुसऱ्या कोणत्याही प्राण्याच्या स्त्रीजातींत नसतें. दर महिन्याला गर्भाशयांतील विपुल स्रावाचा त्रास सोसण्याची पाळी मानवी स्त्रीजातीला

जशी येते, तशी प्राणिकोटींतील दुसऱ्या कोणत्याही स्त्रीजातीला येत नाहीं. या बाबतींत मानवी स्त्रीजातीचें पातक मोठें जबरदस्त आहे. नियमितपणें व बेतानें स्राव होणें हा केवळ स्त्रीधर्म आहे. त्यांत वावगें असें कांहीं नाहीं. श्वासोच्छ्वासाचा व्यापार जसा स्वाभाविक आहे, तसाच स्त्रियांचे बाबतींत हा व्यापारही अगदीं स्वाभाविक आहे. पण केवळ विलासांच्या अत्याचारांनीं त्या स्रावाचें प्रमाणमात्र किती तरी फाजील झालेलें आहे. जननेंद्रियाचा वास्तविक ज्या कामाकडे उपयोग करावयाचा, त्यापेक्षां अन्य कामाकडे त्याचा उपयोग केल्याबद्दल परमेश्वर किंवा निसर्ग या फाजील स्रावाच्या रूपानें शिक्षा ठोठावतो. जसें करावें, तसें भरावें, हा जो निसर्गाचा सनातन नियम आहे, त्याचें हें उत्तम प्रत्यंतर आहे.

जननेंद्रियांचे विकार घालविण्याकरितां स्त्रियांनीं जर लंघनोपचाराचा अवलंब केला, तर त्यांतील सगळी घाण बाहेर पडून तीं निर्मळ होतात, त्यांना बसलेला ताण नाहींसा होऊन तीं मोकळीं होतात, रक्ताचा फाजील संचय निघून जातो व त्यांना जोम चढतो. स्राव फाजील होत असल्यास एकपासून तीन दिवसपर्यंत जर लंघन केलें, तर तो अगदीं बेतावर येतो; व स्राव होतांना जर पीडा होत असेल, तर चोवीस तासांच्या लंघनानें आराम वाटल्यावांचून राहावयाचा नाहीं. मात्र इंद्रियाच्या कोणत्याही भागाला जर धक्का पोंचलेला असेल, त्याला कांहीं तरी व्यंगता आलेली असेल, किंवा घरगुती विकार जडलेला असेल, तर तितका आराम वाटणार नाहीं. पण विकार जर केवळ आगंतुक असेल, सर्व इंद्रियभाग शाबूद असून केवळ त्यांच्या व्यापाराला जर व्यत्यय आला असेल, तर लंघनानें आर्तवपीडा दूर झाल्यावांचून राहणार नाहीं. स्राव चालू असतांना एनिमा घेतल्यास उत्तम. त्याचप्रमाणें जननेंद्रियाचे सर्व भाग अनेकधारी पिचकारीच्या साहाय्यानें स्वच्छ धुऊन काढल्यास सर्व घाण निघून जाऊन सफाईचें काम निर्दोष होतें. अस्पृश्यस्थितींत स्त्रियांनीं स्नान करूं नये, अशी आपल्यांत वहिवाट आहे. पण अशा स्थितींत स्नान करावें, असें कांहीं अमेरिकन तज्ज्ञांचें मत आहे. लंघनानें जो फायदा होतो, तो कायम टिकण्याला इंद्रियाच्या स्वच्छतेबद्दल अत्यंत काळजी घेणें अगदीं आवश्यक आहे.

त्याचप्रमाणें पुढें इंद्रियविकार पुन्हा होऊं नये, यासाठीं आहारविहारांत व राहणींत नीट बंदोबस्त ठेविला पाहिजे. नाहीं तर पुन्हा पूर्वस्थिति आल्यावांचून राहावयाची नाहीं.

लंघनानें एकंदर आर्तवदोष नाहींतसे होऊन त्याचा स्राव बेतशीर व अनायासें होऊं लागतो, व पुढें राहणींत व आहारविहारांत जर नीट शिस्त ठेविली, तर तो नियमित वेळीं अचूकपणें झाल्यावांचून राहणारच नाहीं. विटाळ ज्या वेळीं जातो किंवा कायमचा बंद होतो, त्या वेळीं कांहीं स्त्रियांना बराच त्रास होतो, अस्वस्थता वाटते, चैन पडत नाहीं, कसेंसेंच होत असतें, किंवा दुसरे कांहीं बारीकसारीक विकार होतात. यामुळें पुष्कळ स्त्रियांना तें एक दिव्य वाटतें. असुक वयांत विटाळ खात्रीनें बंद होतो, असें कांहीं सांगतां येत नाहीं. किंवा तो बंद झाल्यावर कोणाला काय लक्षणें होतील, हेंही आगाऊ समजत नाहीं. तेव्हां असा त्रास होऊं नये, यासाठीं एकच उपाय आहे. स्त्रियांनीं आपला कोठा नेहमीं निर्दोष व शुद्ध राखावा. ज्या वेळीं विटाळ बंद होईल, त्या वेळीं, किंवा त्या वेळेच्या पूर्वींपासून जर कोठा स्वच्छ ठेवण्याची दक्षता बाळगली, जेवणाचा बेत अगदीं साधा व परिमित ठेविला, व व्यायामाची व मोकळ्या हवेची नीट तजवीज केली, तर कोणताही त्रास होण्याचें कारण राहणार नाहीं.

शरीरांत चैतन्य खेळण्याचे जे मार्ग असतात, ते रोगावस्थेंत रुद्ध होतात. लंघनांत सर्व शरीरांतील घाण निघून जाते. शरीराचा सगळा अंतर्भाग स्वच्छ होतो. घाणीने रुद्ध झालेले चैतन्याचे मार्ग मोकळे होतात, व सर्व अंतरिंद्रियांना पूर्ण विश्रांति मिळते. हे हेतु साधले कीं, लंघनाचें कार्य तडीस गेलें. लंघनाचें इतकें कार्य झाल्यावर गर्भधारणाच्या व्यापाराला सुकरता येते; इतकेंच नव्हे, तर गर्भारपणांत अगदीं त्रास होत नाहीं व प्रसूतिही सुखानें होते. सामान्यतः जननेंद्रियांत जमलेला स्वाभाविक मळ व घाण हीं रुधिराभिसरणामुळें आपोआप निघून जातात; पण लंघनावधींत जो कधीं कधीं दर्पयुक्त विपुल स्राव होतो, तोही मलोत्सर्जनाचा व्यापार जोरानें सुरू झाल्याचें लक्षण आहे, असें समजावें. एकदां हा व्यापार झपाट्यानें सुरू झाला, म्हणजे, ज्या

मार्गानें घाण उपसून बाहेर टाकण्याचें काम सोपें पडेल, त्या मार्गाचा उपयोग करण्यांत येतो; म्हणून अशा वेळीं कोणत्याही मार्गानें व रूपानें घाण बाहेर पडूं लागली, तरी घाबरून जाण्याचें कांहीं कारण नाहीं. ती इष्टापत्तिच आहे, असें मानावें.

स्त्रियांच्या जननेंद्रियांत जर कांहीं स्वाभाविक वैगुण्य असेल, तर गोष्ट वेगळी; पण एरवीं स्त्रियांनीं राहणींत, आहारांत, विहारांत जर निसर्गाच्या नियमांना मान वांकविली, ते पाळण्यांत जर थोडीही हयगय केली नाहीं, तर त्यांच्यांत जे जननेंद्रियांचे विकार बहुधा नेहमीं दिसून येतात, ते मुळींच आढळणार नाहींत. कारण, हे विकार कांहीं नैसर्गिक नाहींत. ते स्त्रियांच्या पातकांमुळें आलेले असतात. या पातकांचीं फळें त्यांनाच भोगावीं लागतात, असें नाहीं. तर तीं त्यांच्या संततीलाही भोगावीं लागतात. स्त्रियांचें आपल्या संततीवर विशेष प्रेम असतें. ज्यांच्यावर त्या जिवापलीकडे प्रेम करितात, त्या मुलांच्या सुखाकरितां तरी त्यांनीं जपून राहावें, हें बरें. लंघनाची तड पोंचविल्यानंतर जननेंद्रियाचे सर्व विकार दूर होतात; त्याचे स्नायु बळकट होतात; व त्यांतून होणारा जो स्वाभाविक स्राव तोही बेतशीर व नियमित होतो. अशी सर्व स्थिरस्थावर झाल्यावर ती स्थिति कायम ठेवण्याचें कामही त्यांच्याच म्हणजे स्त्रियांच्या हातीं असतें. नित्य चांगला व्यायाम घेणें,—आपल्या घरांतील सर्व कामें स्वतां केल्यानें हा व्यायाम आपोआम घडतोच. आपल्या घरांतील कोणतेंही काम करण्यांत लाज धरण्याचें कांहीं कारण नाहीं. त्यानें मोठेपणाला मुळींच धक्का येत नाहीं. असें काम करण्यांत ज्यांना कमीपणा वाटत असेल, त्यांची मोठेपणाची कल्पना मोठी विचित्रच असली पाहिजे. घरचीं सगळीं कामें स्वतः केल्यानें स्वार्थ व परमार्थ हे दोन्ही साधतात. कामें मनासारखीं होतात, व्यायाम होतो.—आहार साधा, सात्त्विक व बेताचा घेणें, व वृत्ति नेहमीं प्रसन्न ठेवणें या गोष्टींनीं स्त्रियांचें शरीरस्वास्थ्य उत्तम राहील, यांत अगदीं शंका नाहीं. त्यांनीं कामवासनाही विचारपूर्वक ताब्यांत ठेविली पाहिजे. कामविकार आपल्या ठिकाणीं परमेश्वरानें उत्पन्न करून आपल्या डोक्यावर त्यानें फार मोठी जबाबदारी टाकली आहे. तिची जाणीव नेहमीं असावी. नाहीं तर

संततिघाताचें किंवा कुप्रजानिर्मितीचें पातक माथीं आल्यावांचून राहावयाचें नाहीं. गाई, म्हशी या बाबतींत किती नियमित असतात, याचा विचार करावा; व आपल्या हातून या कामीं अत्याचार होणार नाहीं, अशी व्यवस्था निग्रहानें करावी. जननेंद्रियाचा जर निसर्गाच्या उद्देशाप्रमाणें फक्त प्रजोत्पादनाच्या कामाकडेच विचारपूर्वक उपयोग केला, तर त्याला, आगंतुक किंवा घरगुती, कोणताच विकार जडण्याचा प्रसंग येणार नाहीं.

आतांपर्यंत जें लिहिलें तें केवळ स्त्रियांनाच उद्देशून लिहिलें असल्यामुळें थोडासा गैरसमज होण्याचा संभव आहे. पुरुष या कामीं धुतल्या तांदळांसारखे स्वच्छ आहेत, सगळा दोष काय तो स्त्रियांकडेच येतो, असा ग्रह त्यावरून होण्याला जागा आहे. पण म्हणण्याचा उद्देश तसा नाहीं. एका हातानें टाळी कधीं वाजत नाहीं. याच न्यायानें कामवासनेचे विलास करण्याचे कामांत जे अत्याचार होतात, जे परिणामीं आरोग्याची राखरांगोळी करितात, व जे संततीचाही घात करितात, त्यांचे वांटेकरी पुरुषही असतात. पण त्याचीं फळें पुरुषांपेक्षां बायकांनाच ज्यास्त भोगावीं लागतात. त्यांना जननेंद्रियाचे विकार ज्यास्त जडतात, व त्यांच्या पोटीं होणाऱ्या संततीलाही ते नडतात, यामुळें बायकांच्या विकारांचा पहिल्यानें विचार करण्याचे ओघांत त्यांनाच चार हिताचे शब्द सांगितले. ते बायकांना निमित्तमात्र करून जरी सांगितले असले, तरी ते वस्तुतः दोघांनाही सारखेच लागू आहेत, असें समजावें. किंबहुना या कामांत बायकांपेक्षां पुरुषांवरच जबाबदारी ज्यास्त आहे. कारण, आपल्या लोकांत पुरुषांपेक्षां बायका फारच अज्ञान असतात. जिथे अज्ञान असतें, तिथे विचार व मनोनिग्रह नसतात. कोणत्याही गोष्टीचे परिणाम काय होतात, हें दूरदृष्टीनें पाहण्याचें काम अज्ञानाला तितकें साधत नाहीं. तें काम ज्ञानच करूं शकतें. व असें ज्ञान पुरुषांस ज्यास्त असल्यामुळें या बाबतींत घडणाऱ्या पातकाचा दोष त्यांचेच माथीं असतो. दुसरें असें कीं, बायकांच्या ठिकाणीं पुरुषांपेक्षां आठपट काम असतो, असें आपल्या प्राचीन ग्रंथांत सांगितलें आहे. मनोनिग्रहाला लागणारें ज्ञान कमी व काममात्र आठपट ज्यास्ती ! तेव्हां या विकारांत त्यांच्याकडून

उच्छृंखलपणा होणें अगदीं स्वाभाविक आहे. त्याला आळा घालण्याचें काम शहाण्या म्हणविणाऱ्या पुरुषांनींच केलें पाहिजे. पण मोठ्या दुःखानें असें म्हणावें लागतें कीं, पुष्कळ वेळा या कामीं पुरुषच ज्यास्त अविचारीपणा करितात. व बायका कांहीं संकोचानें व कांहीं पतिदैवताचा प्रसाद राखण्याकरितां त्याच्या इच्छेला सादर होतात. मिळून सगळें खापर पुरुषांच्याच माथीं फुटतें. तेव्हां त्यांनीं या बाबतींत विचार करावा, मनोनिग्रह साधावा, आपल्या व बायकांच्या शरीरांची हानि करून घेऊं नये, कामवासनेचा मूळ उद्देश विसरूं नये, व रोगट संतति निर्माण करून आपल्या कुलाला व देशाला कीड लावूं नये. अधिक काय सांगावें ! असो.

जननेंद्रियाचे जे विकार असतात, त्यांत कांहीं फक्त स्त्रियांनाच जडणारे असतात. त्यांत आर्तवविकार हे प्रमुख असल्यामुळें त्यांची माहिती पहिल्यानें दिली. कांहीं जननेंद्रियांचे विकार स्त्रीपुरुषांना साधारण असतात. अतिशय स्त्रीसंभोगानें किंवा फाजील मैथुन केल्यानें, किंवा निर्बलतेनें पुरुषांना धातुविकार जडतो. म्हणजे लघवींतून धातु जाऊं लागते. स्त्रियांनाही अतिमैथुनानें किंवा निर्बलतेनें तसाच विकार जडतो. स्त्रियांच्या या विकाराला धुपणी असें म्हणतात. हे दोन्ही विकार स्त्रीपुरुषांना जसे अतिमैथुनानें किंवा निर्बलतेनें जडतात, तसेच अन्य कारणांनींही जडतात. त्यांत स्त्रियांचे बाबतींत विरुद्ध आहार, गर्भपात, फाजील श्रम, संभोगाची आतुरता असतां तो न मिळणें, इत्यादि कारणें असतात. व पुरुषांचे बाबतींत योग्य वयापूर्वीं स्त्रीसंग करणें, व स्त्रीसंगाची इच्छा प्रबल झाली असतां ती अतृप्त राहणें, हीं कारणें विशेष असतात.

उपदंश हा स्त्रीपुरुषांच्या जननेंद्रियांस जडणारा आणखी एक विकार आहे. हा फारच भयंकर विकार असून मोठा स्पर्शसंचारी आहे. तनुविक्रय करणें हा ज्या स्त्रियांचा धंदा आहे, त्यांना हा विकार बहुधा असतो. कुलीन स्त्रियांमध्यें हा बहुधा आढळत नाहीं. एकाच स्त्रीशीं अनेक पुरुषांचा संग झाल्यानें त्यांचें वीर्य तिच्या इंद्रियामध्यें जमून दुष्ट होतें. तें पुढें लशीच्या रूपानें वाहूं लागतें. असा विकार होऊन ज्या स्त्रीचें जननेंद्रिय दूषित झालेलें असतें,

त्या स्त्रीशीं जो जो संबंध करील, त्याला त्याला हा विकार होतो. असा विकार एकदां पुरुषाला जडल्यानंतर त्यानें जर स्वस्त्रीशीं संग केला, तर तिलाही त्याच्यापासून बाधा झाल्यावांचून राहात नाहीं. कुलीन स्त्रियांमध्यें उपदंशाचा प्रसार होण्यास त्या स्त्रियांच्या नवऱ्यांचाच गाढवपणा बहुधा कारण होत असतो. हें उपदंशाचें विष एकदां शरीरांत भिनलें, म्हणजे शरीरावर त्याचे अनेक दुष्परिणाम होतात. व तें रक्तांतून निःशेष असें बहुधा कधींच नाहींसें होत नाहीं. कित्येक पिढ्यांना तें पुढें बाधक होतें.

अतिसंगानेंही कधीं कधीं उपदंशाची बाधा होते, पण ती तितकी भयंकर नसते. उपदंशाची उत्पत्ति अन्य कारणांनींही होते. एकाच्या जननेंद्रियावरील चट्टा दुसऱ्याच्या जननेंद्रियास किंवा दुसऱ्या कोणत्या भागीं घांसला, किंवा त्याची लस कोणत्याही प्रकारानें शरीरांत गेली, तर त्याला हा रोग उत्पन्न होतो. किंवा एकाच स्त्रीशीं थोड्या अवकाशांत पुष्कळ पुरुषांचा संबंध होऊन तिचें इंद्रिय अस्वच्छ असतांच तिच्याशीं संभोग केल्यानें, किंवा रजस्वला, बाळंतीण किंवा रोगी अशा स्त्रीशीं संग केल्यानें, शक्तीपेक्षां ज्यास्ती रति केल्यानें, किंवा इंद्रियाचे ठिकाणीं कठिणपणा येण्याकरितां किंवा ज्यास्ती वेळ रतिसुख मिळण्याकरितां इंद्रियास अनेक प्रकारचे लेप लावल्यानें हा विकार उत्पन्न होतो. उपदंशपीडित मनुष्याचें उच्छिष्ट अन्न भक्षण केल्यानें, किंवा त्याचें नेसलेलें वस्त्र परिधान केल्यानें, किंवा अशा मनुष्यानें लघवी केली असेल, त्या ठिकाणीं लघवी केल्यानें, व अशाच स्पर्शसंचारी अनेक कारणांनीं हा रोग पीडा करितो. मग अशा रोगानें पिडलेल्या पुरुषाशीं स्त्रीचा किंवा स्त्रीशीं पुरुषाचा संबंध झाल्यावर हा रोग उत्पन्न होईल, यांत नवल काय ?

स्त्रीपुरुषांच्या जननेंद्रियांचे कांहीं विकार जन्मस्थ असतात; व कांहीं निर्बलतेमुळें किंवा अति क्षीणतेमुळें उत्पन्न झालेले असतात. स्त्रियांचा वांझपणा, व पुरुषांचें नपुंसकत्व हे विकार या वर्गांत मोडतात. कांहीं स्त्रीपुरुषांच्या आंगांत उपदंशाच्या विषाचें बीज जन्मतः उतरलेलें असतें. हा वाडवडिलांचा प्रसाद !

जननेंद्रियांचा कोणताही विकार व त्याचें निवारण यांचा विचार करितांना एकंदर रोगाच्या मूळ कारणाकडेच वळावें लागतें. पचनेंद्रियांचा व्यापार दुष्ट होऊन शरीरांतील रक्त अशुद्ध होणें, व नवीन परमाणूंची उत्पत्ति होऊन शरीरांतील झीज भरून न निघाल्यामुळें शरीराला क्षीणता येणें, हीं रोगोत्पत्तीचीं मूळ कारणें आहेत. लंघनानें पचनेंद्रियांना विश्रांति मिळाली कीं, शरीरांतील सर्व घाण निघून जाते, रक्त शुद्ध होतें व पचनेंद्रियें ताजींतवानीं होतात. म्हणजे शरीर रोगमुक्त होतें. जननेंद्रियांचा कोणताही विकार जरी असला, तरी त्याला हाच नियम लागू आहे. उपदंशाच्या जंतूंची किंवा कोणत्याही रोगाच्या जंतूंची वाढ घाणींतच होते. स्त्रियांनीं आपलें जननेंद्रिय जर नेहमीं स्वच्छ ठेविलें, तर उपदंशाच्या स्पर्शसंचारी विषाची बाधा त्यांना होण्याचा फारच कमी संभव असतो. स्त्रीपुरुषांनीं आपल्या शरीरांची भूमिका जर निर्मळ राखिली, तर परम्यासारख्या कोणत्याही विकाराचे जंतु तेथें येऊन पडले, तरी ते जीव धरणार नाहींत. बीज खडकावर पडलें तर काय उपयोग ! तात्पर्य, जननेंद्रियाची स्वच्छता,—विशेषतः स्त्रियांनीं आपल्या जननेंद्रियांची स्वच्छता—राखणें, हेंच या बाबतींत फार अगत्याचें आहे. शरीराचा अंतर्भाग स्वच्छ करण्याचें काम लंघनांत निसर्गतः होतेंच; बाहेरील स्वच्छता राखणें हें ज्याचें त्याचें काम आहे. विशेषतः स्त्रियांनीं या कामीं हयगय अगदीं करूं नये. लंघनाचा आश्रय केल्यावर कोणत्याही मैथुनजन्य विकाराचीं तीव्र लक्षणें थोड्याच दिवसांत नरम पडतात. लंघनाची तड पोंचविल्यावर हे सगळे विकार निःशेष बरे होतात.

उपदंशविकारही—मग तो वडिलार्जित असो, कीं स्वसंपादित असो—लंघनानें तसाच अगदीं निर्मूल होतो; पण इतर विकारांसारखा त्वरित व सहजासहजीं होत नाहीं. तो निर्मूल करण्याला बराच त्रास पडतो. कारण, या विकाराचें विष फारच भयंकर असतें. तें आंगांत शिरल्यावर अगदीं पक्कें भिनून जातें. त्याचीं मुळें फार खोल गेलेलीं असतात. रक्ताच्या प्रत्येक घटकावयवांत शिरून तें विष त्या रक्ताची अगदीं दैना करून टाकतें. एखाद्या अंतरिंद्रियाला व्यंगता आली किंवा असली,

म्हणजे जसा प्रकार होतो, तसाच या विषाच्या बाधेनेंही होतो. तरी पण दीर्घ प्रयत्नानें या विषाचें उच्चाटण शरीरांतून पूर्णपणें होण्यासारखें आहे. मात्र विकार घरगुती स्वरूपाला जोंपर्यंत गेला नाहीं, कोणत्याही इंद्रियाला धक्का जोंपर्यंत पोंचला नाहीं, तोंपर्यंतच उपदंशाचें विष शरीरांतून निःशेष होण्याची आशा असते. उपदंशाचा विकार जुना होऊन त्यानें कोणत्याही इंद्रियाच्या भागांना जर पुरी व्यंगता आणली असेल, तर त्या विषाचें शरीरांतून पूर्ण उत्सर्जन होणें कठिण आहे. याकरितां उपदंशाची बाधा झाल्याचा नुसता संशय आल्याबरोबर लंघनाला सुरवात करावी. रोगाची उपेक्षा–त्यांतले त्यांत अशा भयंकर रोगाची उपेक्षा–करणें केव्हांही चांगलें नाहीं.

अस्वाभाविकमार्गानें मैथुनकार्य करण्याचें व्यसन तरुण पिढींत किती फैलावलें आहे, याची कोणाला कल्पनाही नसेल. शृंगारिक नाटकें पाहणें व वाचणें, चलच्चित्रांचे शृंगारपूर्ण प्रयोग पाहणें, तामस खाद्य-पेयांचें सेवन अपरिमित करणें, असत्संगति इत्यादि गोष्टींनीं तरुणांच्या मनांत कामविकाराचें अकालीं उद्दीपन होतें, व त्याचें पर्यवसान शेवटीं वरील घातक व्यसनांत होतें. हें व्यसन एकदां जडलें, म्हणजे शरीरांतील सर्व सप्तधातूंचा क्षय करून यमाच्या दरबाराची वाट दाखविल्यावांचून राहात नाहीं. कांहीं बालविधवांनाही हा नाद लागलेला असतो. हल्लीं शहरांतून विद्यार्थी एकटे राहतात, त्यांच्या हातीं पैसाही खेळत असतो. शहरांत मोह जिथे तिथे उभे असतात. मग त्यांचीं मनें उच्छृंखल होण्याला आणखी काय पाहिजे ? प्रौढ विवाह चांगला खरा, पण अविवाहित ठेविल्यानें तरुणांचीं मनें जर अशीं विमार्गगामी होऊन अस्वाभाविक मार्गानें ते आपल्या वीर्याचा व्यय करूं लागतात, तर त्यापेक्षां मुलगे वयांत आल्याबरोबर त्यांचे विवाह करून देऊन उद्दीपित झालेली कामवासना सरळमार्गानें पूर्ण करून घेण्याला त्यांना संधि देणें हेंच हिताचें होय. कारण, अस्वाभाविक मार्गानें मैथनकार्य करणें हें किती भयंकर आहे, याचें वर्णनही करवत नाहीं. ज्यांना लग्न न करितां चांगल्या रीतीनें राहतां येईल, त्यांची धन्य आहे. पण ज्यांना तसें राहतां येत नसेल, त्यांनीं बाहेर ब्रह्मचर्याचा टेंभा मिरवून काळोखांत असलें आत्मघातकी व्यसन

करीत राहण्यापेक्षां उजळ माथ्यानें लवकर लग्न करणें चांगलें. ज्या बालविधवांना मन आवरून शांतवृत्तीनें राहतां येत असेल, त्यांनीं खुशाल तसेंच राहावें. पण ज्यांना तसें राहतां येत नसेल, त्यांनीं आडमार्गाला जाण्यापेक्षां उजळ माथ्यानें पुनः संसारांत पडावें; त्यांत पातकाचा लेशही नाहीं.

या घातकी व्यसनानें पचनक्रिया दुष्ट होते व होतां होतां तो प्रकार शेवटीं क्षयावर जातो. कधीं कधीं पहिल्यानें पचनक्रिया दुष्ट होते व मग हें व्यसन जडतें. अपक्व अन्नाच्या कुजक्या घाणीनें जननेंद्रियांचे स्नायु उत्तेजित होतात, त्यामुळें या व्यसनाच्या जाळ्यांत तरुणांचीं मनें तेव्हांच अडकतात. अशा स्थितींत अस्वाभाविक मार्गानें मैथुनसुख भोगण्याचें जर कोणीं टाळलें, तर त्याला स्वप्नावस्थेचा त्रास भोगावा लागतो. मिळून बेरीज सारखीच! ज्या परिस्थितींत तरुणांना अशा व्यसनानें आपल्या जन्माचें मातेरें करून घेण्याची पाळी येते, ती परिस्थिति सुधारण्याचें काम पालकांनीं व विद्यापीठांच्या चालकांनीं एकविचारानें करावें; यावांचून अन्य मार्ग नाहीं.

पहिल्यानें हें व्यसन जडून मग पचनव्यापार दुष्ट होतो, कीं पहिल्यानें पचनव्यापार दुष्ट होऊन मग हें व्यसन जडतें, याचा वाद घालीत बसण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं; व तो वाद कधीं मिटावयाचा नाहीं. पण लंघनानें हें व्यसन पूर्णपणें सुटतें, हेंमात्र खरें आहे. कारण, लंघनानें पचनव्यापार ताळ्यावर येतो व कामवासनेचा मद उतरून तीही वेतावर येते. मिळून कारण कोणतेंही असलें, तरी तें दूर होऊन लंघनानें इष्टकार्य होतें. म्हणून अशा व्यसनाचे फेऱ्यांत जीं तरुण माणसें सांपडलीं असतील, त्यांनीं लंघनाचा आश्रय एकदम करून आपले जीव धोक्यांतून काढावे. व पुढें निर्दोष राहणीचा अंगीकार करून त्या व्यसनाच्या तडाक्यांत केव्हांही सांपडूं नये.

मनोनिग्रह साधून आजन्म ब्रह्मचर्यानें जो राहील, तो पुरुष धन्य होय. त्याचें शरीरबल व आध्यात्मिक बल हीं किती तरी वाढतील. असा ‘ मनुष्याणां सहस्रेषु ’ जो कोणी पुरुष असेल, त्यानें खुशाल तसें अविवाहित राहावें व देशाच्या किंवा जगाच्या उद्धाराचें कार्य हातीं

घ्यावें. पण हा सामान्य माणसांचा मार्ग नव्हे. त्यांनीं भलताच आव आणूं नये. त्यांनीं खुशाल संसारांत पडावें व गृहस्थाश्रमाचीं कर्तव्यें यथासांग पार पाडावीं. कामवासनेचा फक्त प्रजावृद्धीकडे उपयोग करावा; व आपल्या विवेकबुद्धीनें इंद्रियनिग्रह साधून परमार्थ जोडावा.

प्रकरण सोळावें.

लंघनावधींत मृत्यु.

डाक्टर किंवा वैद्य यांचा औषधोपचार चालू असतांना जे रोगी मरतात, त्यांतले बहुतेक आगंतुक विकारानेंच घेरलेले असतात. त्यांत घरगुती विकारानें पछाडलेले असे फारच थोडे. पण लंघनोपचार चालू असतांना आगंतुक विकाराचा रोगी मेला, असें उदाहरण अनुभवास आल्याचें कोठेंही नमूद नाहीं. त्याचप्रमाणें अन्नाच्या अभावामुळें किंवा उपासमारीनें लंघनांत रोगी मेला, असेंही उदाहरण नाहीं. बरोबरच आहे. असें उदाहरण असेल कसें ! कारण, लंघनांत होणारें एक मुख्य लक्षण असें आहे कीं, लंघन सुरू होऊन दोनतीन दिवस झाल्याबरोबर भूक अगदीं नाहींशी होते; आणि अन्नाची वांछा अगदीं नसतां, अन्न मिळालें नाहीं, म्हणून कोणी मनुष्य मेला, हें म्हणणें अगदीं वेडगळपणाचें आहे, हें कोणीही सांगेल. मनुष्याला अन्नद्वेष असतां अन्नाच्या अभावामुळें किंवा उपासमारीनें त्याला मृत्यु येणें अशक्य आहे. ही गोष्ट सृष्टिक्रमाला सोडून आहे.

लंघनाच्या पहिल्या दोनतीन दिवसांत मनुष्याला भुकेची भावना असते. त्या काळांत जर त्याला अन्न पोंचलें नाहीं, तर त्याची उपासमार होऊन त्याला मृत्यु येणें शक्य आहे कीं नाहीं ! या प्रश्नाचें उत्तर 'नाहीं' असेंच आहे. याचें कारण असें आहे कीं, त्या दोनतीन दिवसांत जी भूकशी वाटते, ती खरी भूक नसते. ती केवळ वासना असते. कोठ्यांत अन्नाची जरूर लागतांच खऱ्या भुकेची भावना व्हावी,

तोंडांत उत्तम रुचि उत्पन्न व्हावी, अशी परमेश्वरी योजना आहे. जर खरी भूकच नाहीं, तर अन्न मिळालें नाहीं, म्हणून उपासमार होणार कशी ? आणि उपासमारच नाहीं, असें जर ठरलें, तर उपासमारीनें मृत्यु आला, हें म्हणणें युक्तीला जुळणार कसें ? तरी लंघनाच्या पहिल्या दोनतीन दिवसांत जर रोग्याला मृत्यु आला, तर तो उपासमारीनें आला, असें एकपरी म्हणायला कांहीं हरकत नाहीं. पण ती उपासमार खरीमात्र नव्हे. ती उपासमार लंघन करणाऱ्या रोग्याच्या मनींची होय. अन्नावांचून मी आतां मरतों, अशी पक्की भावना जर रोग्याची झाली, तर त्या भीतीनें त्याला मृत्यु आल्यावांचून राहणार नाहीं. लंघनाच्या पहिल्या दोनतीन दिवसांत भुकेची भावना असूनही कांहीं न खातां लंघनाची तड पोंचविल्याचीं हजारों उदाहरणें जर जगांत आहेत, तर कोणी माणूस त्या अवधींत उपासमारीनें मेला, हे म्हणणें जुळणार कसें ?

लंघन करणाऱ्या रोग्याला जर घरगुती विकार असेल, म्हणजे त्याच्या कोणत्या तरी अंतरिंद्रियाला स्वाभाविक, किंवा आगंतुक विकाराची फार दिवस उपेक्षा केल्यामुळें आलेलें वैगुण्य असेल, तर लंघनावधींत मृत्यु येईल, एरवीं केव्हांही यावयाचा नाहीं. लंघनांत मृत्यु पावलेल्या बहुतेक रोग्यांच्या शरीरांची फाडणी करून तीं तपासल्यानंतर असें आढळून आलेलें आहे कीं, त्यांच्या अंतरिंद्रियांपैकीं एका किंवा अनेक इंद्रियांना व्यंगता आलेली होती. अशी कोठें तरी व्यंगता आली, म्हणजे जिवाला शरीरयंत्र चालू ठेवण्याचें काम सहसा करितां येत नाहीं. जीव शरीरांत आपली शक्ति ज्या मार्गांनीं प्रकट करितो, त्यांपैकीं कांहीं मार्मिक मार्ग जर व्यंग किंवा निरुपयोगी झाले, तर जिवाला तें शरीर सोडून जाण्यावांचून अन्य मार्गच रहात नाहीं. कारण, अशा व्यंगेंद्रिय शरीरांत तो कोंडल्यासारखा होतो.

मेंदू लुळापांगळा झाला, कोणत्याही विकारानें किंवा आकस्मिक धक्क्यानें आपला पोषक रस ओढून घेण्याचें त्याचे आंगचें सामर्थ्य नष्ट झालें कीं, प्राण देहाला सोडून जातो. मृत्यूचें प्रत्यक्ष कारण हें असें आहे. शरीरांतील मर्मस्थानें कांहीं तरी कारणानें गुंग किंवा बधिर

होऊन जातात; त्यामुळें पोषक रस त्यांना ओढून घेतां येत नाहीं. या त्यांच्या गुंगीमुळें पोषक रस जसा बंद होतो, तसाच तिकडे वाहणारा चैतन्याचा प्रवाहही बंद होतो. शारीरिक व मानसिक या दोन्ही व्यापारांचा घात करणारीं जीं कारणें जगांत आहेत, त्यांत भीति ही प्रमुख आहे. भीतीनें-पोकळ भीतीनें-या व्यापारांची जितकी हानि होते, तितकी दुसऱ्या कशानेंही होत नाहीं. कोणी माणसें अपघातांत सांपडून अन्नाचा आधार त्यांना नसला, म्हणजे या गोष्टीचें प्रत्यंतर चांगलें येतें. समजा, कांहीं माणसें, अपघात होऊन, एखाद्या खाणींत अडकून पडलीं, किंवा गलबताच्या अपघातांत सांपडून एखाद्या अगदीं निर्जन व रुक्ष प्रदेशांत जाऊन पडलीं. पुढें त्या ठिकाणीं त्यांना मृत्यूनें गांठलें. आतां, हा जो त्यांना मृत्यु आला, तो कशानें आला ? उपासमारीनें का ? नाहीं. भीतीचा त्यांच्या मनांना जो धक्का बसला, त्याचा हा परिणाम होय. मानसिक व्यथेचा परिणाम शरीरावर होऊन तें विकृत होतें; म्हणून अशा ठिकाणीं अन्नाचा अभाव हें मृत्यूचें कारण नसून विषण्ण परिस्थिति व तिचा मनावर झालेला परिणाम हेंच त्याचें खरें कारण होय. अन्न मिळालें नाहीं, म्हणूनच ते लोक मेले, असें जर म्हणावें, तर प्रसन्न परिस्थितींत मनुष्य अन्नावांचून कांहीं आठवडे, नव्हे कित्येक महिनेही काढतो, तरी त्याला मृत्यु येत नाहीं.

कोणताही घरगुती विकार मनुष्याला झाला नसतांना, म्हणजे त्याचें कोणतेंही अंतरिंद्रिय व्यंग किंवा जायबंदी झालें नसतांना, किंवा खऱ्या भुकेची हाक आल्याबरोबर अन्न मिळण्याची सोयच नाहीं, अशी त्याची स्थिति असतांना कोणी मनुष्य आजपर्यंत जगांत उपासमारीनें, म्हणजे अडीअडचणीच्या प्रसंगाकरितां शरीरांत सांठवून ठेवलेलें मेंदूचें खाद्य (मेद) निःशेष होऊन मेला आहे कीं काय, हा मोठा प्रश्न आहे. अशी गोष्ट झाल्याचें खात्रीलायक प्रत्यंतर आजपर्यंत कोठेंही सांपडलें नाहीं. अडचणीच्या प्रसंगाकरितां शरीरांत अन्नाचा संग्रह (मेद) असतो, हें मागें अनेक वेळा सांगितलें आहे. या संग्रहावर लंघनकाळांत मेंदूचें व स्नायूंचें पोषण होतें. हें जर खरें, तर उपासमारीनें मृत्यु येण्यापूर्वी

शरीरांतील मेदाचा एक परमाणुही शिल्लक राहतां कामा नये. शरीरांतील मेदाचा अगदीं निकाल जेव्हां लागेल, अस्थि व चर्म हींच जेव्हां शिल्लक राहतील, तेव्हांच उपासमारीनें मृत्यु येणें शक्य आहे. अशी शरीराची अवस्था आल्यावांचून लंघनांत काय, किंवा इतर वेळीं काय, उपासमारीनें मृत्यु कधींच यावयाचा नाहीं.

लंघनावधींत मेलेल्या रोग्यांपैकीं बऱ्याच जणांच्या प्रेतांची तपासणी केल्यानंतर असें दिसून आलेलें आहे कीं, त्या प्रत्येक रोग्याला कांहीं ना कांहीं तरी घरगुती विकार होता; व तोही त्यांना अगदीं बाळपणापासून जडलेला होता. अशा फाडलेल्या प्रेतांपैकीं बहुतेकांत असें आढळून आलेलें आहे कीं, महत्त्वाच्या अंतरिंद्रियांपैकीं एकाची किंवा अनेकांची वाढ अगदीं खुरटूनच गेलेली होती; आंतड्यांची व्यंगता तर सगळ्यांतच होती. आगंतुक विकार फारच जुनाट झाल्यामुळें किंवा कोणत्याही कारणानें तीव्र दाह त्यांच्या ठिकाणीं उत्पन्न झाल्यामुळें ही व्यंगता आलेली होती. जुन्या पद्धतीप्रमाणें औषधोपचार करून कंटाळल्यानंतर या सगळ्या रोग्यांनीं लंघनोपचाराचा आश्रय केलेला होता. परमेश्वरानें या माणसांना जेव्हां जन्मास घातलें, तेव्हां त्यांच्यांत कोणतेंही व्यंग ठेविलें नव्हतें. त्यांचीं शरीरें जशीं असावीं तशींच अव्यंग होतीं. पण बाळपणींच तीव्र आगंतुक विकारांची त्यांना व्यथा जडली; व पुढें त्यांच्यावर औषधांचा असह्य मारा झाला. बाळपणांत पोंचलेला चुकीचा किंवा फाजील आहार, वाढीच्या किंवा पुढील वयांत शरीरांत पडलेला अन्नरसाचा तुटवडा, शरीराला जडलेला विकार दूर करण्याचा प्रयत्न करीत असतां त्यावर ज्या औषधांचा मारा केला, त्यांचे झालेले घातक परिणाम, या सर्व कारणांच्या समवायानें या माणसांचीं शरीरें अकालीं मृत्युमुखीं पडलीं.

सामान्यपणें असें म्हणायला हरकत नाहीं कीं, कोणतीही औषधी वनस्पति घेतली, तरी तिचा शरीरावर विषासारखा परिणाम होतो. ती गात्रें उत्तेजित तरी करिते, किंवा त्यांना गुंगी तरी आणते. औषधांचा प्रौढ माणसांच्या प्रकृतींवर जर अनिष्ट परिणाम होतो, तर तींच औषधें कोमलप्रकृति बालकांच्या व तरुणांच्या शरीरांची किती तरी दैना करीत

असतील, हें उघड आहे. ताप, आंकडी, डबा, उडतें, सुशी, पोटांतलें, इत्यादि बालरोगांत जेव्हां अर्भकांच्या कोंवळ्या शरीरांवर औषधांचा मारा होऊं लागतो, तेव्हां त्यांचे काय परिणाम होत असतील बरें? त्याचप्रमाणें शरीराची ऐन वाढ सुरू असतांना हीं औषधें त्या शरीराचा किती घात करीत असतील? अंतरिंद्रियांपैकीं कांहींची वाढ अगदीं खुंटून जाणें, किंवा तीं सर्वस्वीं दुबळीं होऊन जाणें, किंवा आपला व्यापार चालविण्याला अक्षम होणें, याचा बराचसा दोष या उपाय म्हणून योजलेल्या किंवा पोटांत घातलेल्या औषधांकडे असतो.

लंघनावधींत मृत्यु येणें शक्य आहे कीं नाहीं, या प्रश्नाचा विचार करितांना लंघन व उपासमार यांतील भेद पूर्णपणें लक्षांत ठेविला पाहिजे. या दोहोंमधील भेद व या दोहोंच्या व्याख्या हीं पांचव्या प्रकरणांत स्पष्टपणें दिलीं आहेत; म्हणून त्यांचें पुनरुच्चारण येथें करीत नाहीं.

स्पष्ट खुलाशाकरितां पुनरुक्तीचा दोष पतकरून असें सांगावेंसें वाटतें कीं, आगंतुक विकारांत लंघनाची तड निर्धास्तपणें पोंचवितां येते. तशी ती पोंचविण्यांत तिळमात्रही धास्ती नाहीं. कारण, शरीराची उपासमार होऊन अन्नाच्या अभावामुळें त्याला मृत्यु येण्यापूर्वीं खरी भूक पुढें येऊन, लंघनाचा अवधि संपला, आतां पारणें कर, न केलेंस, किंवा हट्टानें लघन पुढें चालू ठेवलेंस, तर शरीराला मृत्यु आल्यावांचून राहणार नाहीं, असा असंदिग्ध इषारा देते. म्हणून घरगुती नव्हे असा विकार दूर करण्याकरितां लंघनाचा जर योग्य रीतीनें आश्रय केला, तर त्या लंघनाच्या अवधींत उपासमारीनें मृत्यु येणें अशक्य आहे. यथाकालीं भुकेचा उदय झाल्यावर शरीराला अन्न दिलें, म्हणजे झालें. विकार घरगुती स्वरूपाला जेव्हां पोंचलेला असतो, तेव्हां लंघनांत सुपरिणामाची तितकी खात्री नसते. या घरगुती विकाराचें स्वरूप ज्या वेळीं बरेंच अल्प किंवा सौम्य असतें, त्या वेळीं लंघनानें इंद्रियाची व्यंगता नीट होऊन गुण येण्याचा बराच संभव असतो; पण ज्या वेळीं त्या विकाराचें स्वरूप अगदीं तीव्र असतें, व त्या तीव्रतेमुळे एका किंवा अनेक अंतरिंद्रियांचे व्यापार बंद पडलेले असतात, त्या वेळीं गुणाची अल्पही आशा नसते. तरीसुद्धां अशा अवस्थेंत लंघन आपला प्रभाव शक्य तेवढा

गाजविल्यावांचून राहात नाहीं. अशा वेळीं तें कोणता फायदा करितें ? एका किंवा अनेक इंद्रियांच्या व्यंगतेनें इतर इंद्रियांवर जो कामाचा ताण पडतो, तो लंघनानें कमी होतो. त्यामुळें रोग्याच्या यातना कमी पडतात व या जगांत तो चार दिवस ज्यास्त काढतो. घरगुती विकार इतक्या दुर्धर अवस्थेला पोंचला कीं, मृत्यु अनिवार्य होतो; मग तो रोगी लंघन करो, कीं दुसरा कांहीं मार्ग धरो.

लंघनावधींत रोगी मृत्युमुखीं पडल्याचीं जीं कांहीं थोडींशीं उदाहरणें लंघनावरील ग्रंथांत नमूद केलेलीं आहेत, त्या प्रत्येकांत अंतरिंद्रियांची व्यंगता तीव्र स्वरूपाची होती, असें स्पष्टपणें त्या ग्रंथांत सांगितलेलें आहे. या मृत्यु पावलेल्या रोग्यांनीं ज्या वेळीं लंघनाला आरंभ केला, त्या वेळीं पहिल्यानें लंघनापासून त्यांच्या प्रकृतींना पुष्कळ बरें वाटलें. त्यांना चांगली हुशारी वाटूं लागली होती. व कांहीं कांहीं रोग्यांत तर इतका इष्ट फरक पडला होता कीं, त्यांच्या निःशेष बरेपणाची सगळ्यांना खात्री वाटूं लागली होती. पण हीं सुलक्षणें केवळ वरवरचीं, निराधार किंवा दिखाऊ होतीं, असेंच शेवटीं दिसून आलें. लंघनाला सुरवात झाली कीं, शरीराची बिघडलेली घडी नीट बसविण्याला सृष्टिक्रमाप्रमाणें आरंभ होतो; पण इंद्रियांना मागाहून आलेल्या किंवा मुळापासून स्वाभाविक असलेल्या व्यंगतेची तीव्रता ज्या मानानें कमीज्यास्त असेल, त्या मानानें ते निसर्गाचे प्रयत्न सफळ किंवा निष्फळ होणार, हें स्वाभाविक आहे. लंघनांत पचनाचें काम मुळींच नसल्यामुळें एकंदर इंद्रियांवर पडणाऱ्या कामाचा बोजा निदान अर्धा तरी हलका होतो; आणि या त्यांना मिळालेल्या थोड्याशा मोकळेपणाचा परिणाम तत्काळ शरीरावर–त्याचे ठिकाणीं इंद्रियवैगुण्य असूनही–चांगला होतो. त्याला लागलीच टवटवी येते. पण लंघनांत सुरू झालेलें मलोत्सर्गाचें काम जेव्हां चांगलें जोरांत येतें, व त्याचा बोजा इंद्रियांना जेव्हां झेंपेनासा होतो, तेव्हां वरकरणी टवटवीला आलेली जी प्रकृति ती पुन्हा उलट खाते; व ती पुढें अधिकाधिक खालावत जाते. खालावतां खालावतां शेवटीं मेंदू व स्नायू यांना पाहिजे तेवढी रसद पोंचेनाशी होते. आणि मग शरीराच्या नाड्या आंखडतात.

रोग्याचें कोणतेंही अंतरिंद्रिय व्यंग आहे, किंवा त्याला घरगुती विकार जडलेला आहे, ही गोष्ट त्याची बाहेरून कितीही तपासणी केली, तरी सहसा उमगण्यांत येत नाहीं. पण लंघनाला सुरवात होतांच ती गोष्ट बहुधा उघडकीस येते; कारण, पहिल्या आठदहा दिवसांत अशीं कांहीं जबरदस्त लक्षणें होऊं लागतात कीं, त्यांवरून खरी स्थिति निश्चित होते. तिसऱ्या आठवड्याला सुरवात होतांच खात्रीनें कायमचा निर्णय समजतो. कांहीं कांहीं रोग्यांना लंघनाच्या आरंभापासूनच अशीं कांहीं तीव्र लक्षणें होऊं लागतात कीं, त्यांना घरगुती विकार असल्याची कांहीं शंकाच उरत नाहीं. अशा स्थितींत मृत्यु हा अनिवार्य असतो; आणि रोग्याला बरेपणा व्हावा म्हणून ज्या ज्या युक्ति योजाव्या, त्या त्या शेवटीं विफलच होतात. रोग्याच्या आप्तेष्टांना बरें वाटावें, म्हणून दूधपाण्याचा साधा व हलका आहार जरी बेतानें अशा वेळीं सुरू केला, तरी त्यानें रोग्याला जराही आराम वाटत नाहीं. त्यापेक्षां लंघनानेंच पुष्कळ बरें वाटतें. दुग्धाहारानें किंवा फलाहारानें रोग्याच्या आयुष्याची दोरी थोडीशी लांबते, पण आहार जर पूर्णपणें वर्ज्य असेल, तर रोग्याला आपली स्थिति बरीच सुखद होते, व तो चार दिवस जगांत अधिक काढतो.

औषधोपचार ज्या रोग्याला सुरू असतात, त्याला मृत्यु येतांना बहुधा शुद्धि नसते. डाक्तर लोक शेवटच्या वेळीं जीं औषधें देतात, त्यांत बहुधा कांहीं तरी गुंगीचें औषध असतें. तेणेंकरून रोगी बेभान होतो व त्याला यातनाही भासत नाहींत. तरी यातना होत नाहींत, असें होत नाहीं. पण लंघनावधींत येणारें मरण अगदीं यातनारहित असतें. मनुष्य शांततेनें व सहज जसा निद्रावश होतो, तसाच लंघनांत मरणारा रोगी शांततेनें, सुखानें व कांहीं यातना न होतां मृत्यूचे स्वाधीन होतो. त्याची शुद्धि अगदीं तरतरीत असते. एकंदरींत मरण जर चुकतच नसेल, तर अन्न खाऊन यातना भोगीत व बेशुद्धींत मरण्यापेक्षां अगदीं अन्न वर्ज्य करून सुखानें देहाचा त्याग करणें पुष्कळ चांगलें.

रोगाची तीव्रता वाढविणें किंवा कमी करणें हें ज्याच्या त्याच्या हातचें आहे. रोगावस्थेंत ज्या मानानें अन्नाचा किंवा औषधांचा मारा होईल,

त्या मानानें शरीरांत विषारी घाणीची निपज कमीज्यास्ती होईल. आणि शरीरांत सांठलेली विषारी घाण बाहेर फेंकून देण्याचें सामर्थ्य ज्या मानानें मलोत्सर्गकारी इंद्रियांच्या आंगीं असेल, त्या मानानें रोगाचें निर्मूलन होण्यास कमीज्यास्ती काळ लागेल. हें मलोत्सर्गाचें काम पुष्कळ वेळा त्या इंद्रियांना न झेपण्याचा संभव असतो. जेव्हां मलोत्सर्गकारी इंद्रियेंच स्वतां व्यंग असतात, किंवा अन्नाच्या, औषधांच्या, किंवा दोहोंच्याही फाजील माऱ्यानें जेव्हां तीं इंद्रियें इतकीं उत्तेजित होतात कीं, शेवटीं तीं थकून जाऊन स्वस्थ बसतात, तेव्हां तर तें काम त्या इंद्रियांना निश्चयानें झेपतच नाहीं. या दोन अवस्थांपैकीं पहिल्या अवस्थेची नड लंघनांत जाचते. औषधोपचार व अन्न हीं सुरू असतां दोन्ही अवस्था नडतात.

आतांपर्यंत जें विवेचन केलें, त्यावरून असें स्पष्ट निघतें कीं, आगंतुक विकारांत, म्हणजे ज्या वेळीं इंद्रियाचें मुळींच वैगुण्य नसतें त्या वेळीं, लंघनाचा उपाय हा अगदीं अचूक लागू पडतो. रोग्यालाही लंघनाच्या आरंभापासूनच सुपरिणामाची खात्री वाटत जाते. आणि निसर्गाच्या बेमालुम योजनेवर रोग्याची अढळ श्रद्धा असल्यास तिचेंही गुणाला विलक्षण साहाय्य होतें.

लंघनांत मेलेल्या रोग्यांच्या शवच्छेदनानें एक महत्त्वाची गोष्ट दृष्टोत्पत्तीस आली आहे. ती हीच कीं, रोग्याचें शरीर लंघनानें कितीही कृश झालेलें असलें, किंवा त्याच्या इतर इंद्रियांत कितीही व्यगता असली, तरी त्याचें हृदय, फुफ्फुसें व मेंदू या महत्त्वाच्या इंद्रियांच्या आकारांत लेशमात्रही फरक लंघनावधींत होत नाहीं. तीं आपला व्यापार चालविण्याला पूर्णपणें समर्थ असतात. मात्र लंघनाला सुरवात होण्यापूर्वीच जर त्या इंद्रियांत कांहीं न्यूनता आली असेल, तर ती गोष्ट वेगळी. पण तशी जर कांहीं पूर्वीची व्यंगता नसेल, तर लंघनांत त्या इंद्रियांना कांहीं अपाय पोंचत नाहीं इतकेंच नव्हे, तर त्यांची तरतरी व व्यापारक्षमता लंघनानें वाढते. म्हणून लंघनावधींत या इंद्रियांसंबंधानें—या जिव्हाळ्याच्या इंद्रियांसंबंधानें—केव्हांही चिंता वाहण्याचें कारण नसतें.

" लंघनाचा आश्रय केला, तरी प्रत्येक रोगी बरा होतोच, असा कांहीं नियम नाहीं. लंघनोपचाराचा उपयोग केला, तरी रोगी दगावण्याचा संभव असतोच. त्याचा उपयोग करूनही थोडे कां होत ना, पण कांहीं रोगी मरतातच. असें जर आहे, तर लंघनांतच एवढें मोठें काय आहे ? इतके शरीराला क्लेश देऊन फायदा काय ? लंघन कांहीं अगदीं रामबाण नाहीं ! " आतांपर्यंत केलेलें विवेचन वाचून असे उद्गार निघण्याचा संभव आहे. त्यांना यथाशक्ति उत्तर देऊन हें प्रकरण पुरें करूं. हा मृत्युलोक आहे. येथें मरण हा प्रकृतिधर्म आहे. तें कायमचें असें कोणालाच टाळतां यावयाचें नाहीं. आला प्राणी केव्हां तरी जाणारच. पण हें शरीरयंत्र ज्या वेळीं परमेश्वरानें निर्माण केलें, त्या वेळीं तें वापरण्याचे नियमही त्यानें घालून दिले आहेत. ते नियम जो पाळील, त्याचें तें यंत्र निदान शंभर वर्षें तरी टिकेल. या मुदतीच्या पूर्वी जर तें यंत्र जायां झालें, तर त्याचा दोष ज्याच्या त्याच्या माथीं येतो. अगदीं लहानपणींच किंवा जन्मतःच जर तें बिघडलें, तर त्याचा दोष आईबापांच्या माथीं येतो. हें यंत्र बिघडलें, म्हणजे त्याला कांहीं रोग झाला,—अर्थात् ज्याच्या त्याच्या चुकीमुळें रोग झाला—तर तें दुरुस्त व्हावें, तो रोग दूर व्हावा, अशीही योजना निसर्गसिद्ध आहे. या योजनेप्रमाणें प्रकृतीचें घड्याळ जराही नादुरुस्त झाल्याबरोबर त्याच्या दुरुस्तीला सुरवात होते. शरीराला होणारे सगळे विकार अन्नापासूनच होत असल्यामुळें, कोणताही विकार झाल्याबरोबर पचनक्रिया दुष्ट होत असल्यामुळें, व 'आंत दुरुस्तीचें व सफाईचें काम सुरू झालें आहे, आतां नवीन अन्नाचें पचन होण्याला सवड नाहीं, तें आंत आल्यास कुजून रोगमात्र बळावेल, म्हणून कांहीं दिवस अन्न बंद करा.' असा स्पष्ट इषारा आंतून रोगलक्षणांच्या रूपानें ईश्वरी योजनेनें होत असल्यामुळें, रोग झाला असतां—कोणताही रोग झाला असतां, कारण, रोगाचें मूळ कारण एकच असल्यामुळें अनेक रोग नाहींत. सगळ्या रोगांचें मूळ एक; म्हणून रोग एकच.— अन्न बंद करून निसर्गाला तनदुरुस्तीचें काम करण्याला सवड देणें, म्हणजे लंघनाचा अवलंब करणें, हा मार्ग साधा, सरळ, बिनभानगडीचा व सृष्टिक्रमाला धरून आहे. यावांचून अन्य मार्ग धोक्याचे आहेत. या

मार्गाचा आश्रय केल्यानें जरी कांहीं रोगी दगावतात, तरी रोगमुक्त होणारांची संख्या सगळ्यांत ज्यास्त असते. या मार्गानें जितके रोगी पुन्हा आरोग्यलाभाचें सुख भोगतात, तितके जगांतील कोणत्याही वैद्यकीय पंथानें भोगीत नाहींत. आगंतुक विकारानें पछाडलेले रोगी तर यानें निश्चित बरे होतात. घरगुती विकाराचे रोगी बरे होतातच असें नाहीं. पण असे रोगी असाध्यच होत. त्यांना मृत्यूनें घातलेली मिठी कशानेंही सुटावयाची नाहीं. तरी लंघनानें त्यांना झाला तर फायदाच होण्याचा संभव ज्यास्त असतो. ते जगांत चार दिवस ज्यास्त वांचतात; व मेले तरी सुखानें मरतात. म्हणून लंघनासारखा सीधा मार्ग कोणताच नाहीं.

लंघनानें कांहीं रोगी दगावल्याबरोबर त्याविरुद्ध मोहीम सुरू करणारांनीं आपलीं डोकीं शांत ठेवून सगळ्या बाजूंनीं विचार केला पाहिजे. लंघनाचा उपयोग केला किती जणांनीं, त्यापासून फायदा किती जणांना झाला, व त्यापासून हानि किती जणांची झाली, याचा बरोबर हिशोब पाहून मग त्यावर अनुकूल किंवा प्रतिकूल अभिप्राय दिला, तर तो कांहीं तरी शोभेल. उगीच वायफळ बोलण्यांत फायदा काय?

दुसरें असें कीं, या सृष्टींत हजारों माणसें अनेक कारणांनीं रोज यमसदनास जात आहेत. त्यांपैकीं कांहींच्या चिठ्या जरी लंघनानें परतविल्या, तरी तो लंघनाचा जयच होय. त्या सगळ्यांच्याच चिठ्या लंघनोपचार परतविण्याला समर्थ नाहीं, एवढ्यावरून लंघनोपचार कांहीं त्याज्य ठरत नाहीं. नेहमींच्या कुलवैद्याच्या हातून कुटुंबांतील एखादें माणूस कधीं कधीं जर दगावलें, तर त्याबद्दल त्या वैद्याच्या डोक्यावर खापर फोडण्याची फारशी कांहीं वहिवाट नाहीं. मग लंघनाचा उपयोग करूनही जर एखादा रोगी दगावला, तर लंघनाच्या नांवानें बोटें कां मोडावयाचीं?

आणखी एक गोष्ट आहे. कांहीं रोगी मोठे छान असतात. ते मरतांनासुद्धां असा कांहीं शहाणपणा दाखवितात कीं, त्यांच्या मरणाचें निमित्त कोणाकडेच येऊं नये. नाना प्रकारचीं व पंथांचीं औषधें, हवापालट, अनिष्ट ग्रहांचीं दानें, जपजाप्य, अंगारेधुपारे, नवससायास, इत्यादि सर्व प्रकारचे उपाय करून थकलेले, यातनांमुळें जिवाला वैताग-

लेले, व गुणाबद्दल निराश झालेले, असे हे असतात. कोणताही उपचार चालू असतांना असे किचकट रोगी जर मेले, तर त्यांच्या मृत्यूचा दोष त्या उपचारावर कोणीच लोटीत नाहीं. हाच न्याय लंघनावधींत आलेल्या मृत्यूचा विचार करितांना लक्षांत ठेविला पाहिजे. लंघनाचा स्वभावतः सगळ्यांनाच बाऊ वाटत असल्यामुळें साधारण माणूस अगदीं निकराची स्थिति आल्यावांचून–सगळ्या बाजूंनीं प्रकृति सुधारण्याची निराशा झाल्यावांचून–लंघन करण्याला–दीर्घ लंघन करून त्याची तड पोंचविण्याला–बहुधा तयार होत नाहीं. अनेक वर्षें रोगानें गांजलेले व सगळ्या देशी व विदेशी वैद्यांनीं टाकलेले रोगीच, झाले तर, लंघनाचा आश्रय करण्याला तयार होणार. अशा परिस्थितींत त्यांतले कांहीं दगावले, तर मुळींच नवल नाहीं. इतकेंच नव्हे, तर अशांतले कांहीं तरी वांचणें हीच नवलाची गोष्ट होय. आपण असें समजूं कीं, कोणी माणसानें एक नवीन चिकित्सापद्धति काढली आहे; व सगळ्या वैद्यांनीं टाकलेल्या रोग्यांवरच तिचा अनुभव पहावा, असें चार शिष्टांनीं ठरविलें आहे. आतां, सगळ्या वैद्यांनीं सोडून दिलेल्या या रोग्यांपैकीं कांहींची जरी त्या नवीन पद्धतीनें प्रकृति सुधारली, तरी ती पद्धत यशस्वीच म्हटली पाहिजे.

लंघनावधींत रोग्याचें मन नेहमीं शांत व प्रसन्न असलें पाहिजे. त्याचा क्षोभ कोणत्याही कारणानें झाल्यास घात झाल्यावांचून राहात नाहीं. याचा उल्लेख सातव्या प्रकरणांत केलाच आहे. लंघनावधींत आलेल्या मृत्यूचा विचार करितांना रोग्याचा मनःक्षोभ होण्यासारखी कांहीं परिस्थिति उत्पन्न झाली होती कीं काय, या प्रश्नाकडेही लक्ष दिलें पाहिजे.

प्रकरण सतरावें.

रोगाचें मूळ, स्वरूप व कार्य.

रोग मूळ कोठें व केव्हां धरतो, त्याचें स्वरूप काय, व तो कोणतें कार्य करितो, इत्यादि प्रश्नांची माहिती प्रसंगानुरोधानें मागें अनेक ठिकाणीं दिलेली आहे. ही माहिती आरोग्याचा पाया आहे. म्हणून ती जितकी मनावर ठसेल, तितकें आरोग्यलाभाचें काम सुकर होईल. ती एकदम व चटकन लक्षांत यावी, यासाठीं या प्रकरणांत ती संकलित स्वरूपानें देण्याचा हेतु आहे. वाचकांनीं ती नीट लक्षपूर्वक वाचावी, तिचें चांगलें मनन करावें, व तिला अनुसरून निग्रहानें आपलें आचरण ठेवावें; म्हणजे निरामयत्व व दीर्घायुष्य यांचा त्यांना लाभ झाल्यावांचून कधींही राहणार नाहीं.

परमेश्वरानें मनुष्याला विवेकबुद्धि ही अनन्यसामान्य देणगी दिली आहे. तिच्या योगानें त्याला चांगलें कोणतें व वाईट कोणतें, याची निवड करितां येते. या बुद्धीच्या बळावरच तो इतर प्राण्यांवर आपलें श्रेष्ठत्व मिरवितो. ही बुद्धि नसती, तर तो पशुकोटींतच बसला असता. यामुळें या आपल्या बुद्धीचा जो मनुष्य उपयोग करीत नाहीं, तोही मनुष्यरूपी पशुच होतो. प्रत्येक प्रश्न या आपल्या बुद्धीपुढें ठेवून तिच्या निकालाप्रमाणें जो अचूक वागतो, त्याच्या हातून असदाचरण केव्हांही होत नाहीं. इतका तिचा निकाल असंदिग्ध असतो. तिच्यावांचून कोणापुढेंही आपली मान वांकवावयाची नाहीं, तिचें म्हणणेंमात्र शिरसामान्य करावयाचें, तसें करितांना दुनियेचीही परवा करावयाची नाहीं, त्याकरितां कितीही नुकसान किंवा शारीरिक क्लेश भोगण्याची पाळी आली, तरी न डगमगतां आपला मार्ग सोडावयाचा नाहीं, असा बाणा जीं माणसें विचारांत, उच्चारांत व आचारांत अखंडित चालवितात, तींच लोकोत्तर माणसें होत. अशाच माणसांच्या हातून या जगांत कांहीं तरी पराक्रम होतो, अशाच माणसांना आपल्या मतस्वातंत्र्याचें खरें चीज करितां

येतें, अशाच माणसांच्या हातून जगांत नवीन नवीन शोध लागतात, व अशाच माणसांच्या हातून दुसऱ्यांनीं लाविलेल्या नवीन शोधांचा धिटाईनें पुरस्कार होतो.

मनुष्यानें या आपल्या विवेकबुद्धीचें स्वरूपमात्र घर्षणानें व अभ्यासानें नेहमीं निर्मल राखिलें पाहिजे. नाहीं तर न कळत त्याच्या हातून असन्मार्गाचें पोषण झाल्यावांचून राहावयाचें नाहीं. लोकाचारांचे संस्कार, आनुवंशिक संस्कार व सदोष शिक्षणपद्धतीचे संस्कार यांनीं विवेकबुद्धिही पुष्कळ वेळा भ्रष्ट किंवा मलिन होते. अशी ती कलुषित झाली, म्हणजे मनुष्यानें मतस्वातंत्र्याचा कितीही बाणा मिरविला, तरी त्याचीं मतें शुद्ध असणार नाहींत. त्याच्या मनांत कांहीं दुर्ग्रह अगदीं बसून गेलेले असतात, त्यामुळें कोणत्याही नवीन शोधाच्या, कल्पनेच्या किंवा उपपत्तीच्या गुणावगुणांची छाननी त्या मनुष्याच्या हातून नीट होत नाहीं. मलिन आरशांत जसें यथास्थित प्रतिबिंब दिसत नाहीं, तसेंच दुर्ग्रहांनीं मलिन झालेल्या विवेकबुद्धीलाही कोणत्याही नवीन गोष्टींतील गुणांचें ग्रहण करितां येत नाहीं.

रोगाचें मूळ, स्वरूप व कार्य यांविषयीं मनुष्याच्या मनांत आज किती तरी दिवसांचीं दुर्मतें चिकटून बसलीं आहेत. वर सांगितलेल्या संस्कारत्रयानें बुद्धि दुष्ट झाल्यामुळें हीं दुर्मतें उत्पन्न झालीं आहेत. रोगनिवारणार्थ आज ज्या उपचारपद्धति रूढ आहेत, त्यांचा विचार केला, म्हणजे वरील म्हणण्याची सत्यता तेव्हांच पटेल. रोगाची कल्पना मनांत आली कीं, सामान्य माणसाचें मन थरारून जातें; व रोगोत्पत्तीचीं अल्पही लक्षणें दिसूं लागतांच मनुष्य भयानें गांगरून जातें. रोगाचें खरें स्वरूप व कार्य यांच्या संबंधानें हल्लींच्याच भ्रामक कल्पना जोंपर्यंत कायम असतील, तोंपर्यंत ही स्थिति अशीच चालणार, यांत अगदीं शंका नाहीं. रोगाचें खरें स्वरूप व कार्य यांचें ज्ञान जसजसें वाढत जाईल, तसतसा रोगाचा वाटणारा खोटा भयानकपणाही लुप्त होऊन त्याच्या आगमनानें मनुष्याचा थरकांप उडणार नाहीं. शरीर व्याधिग्रस्त झालें, म्हणजे तो व्याधि दूर करून शरीर निर्विकार करण्याकरितां परमेश्वरी योजनेनें उपाय सुरू होतात. असे उपाय शरीरांत सुरू झाले, म्हणजे कांहीं बाह्य लक्ष-

णांच्या रूपानें आपल्याला सूचना मिळते. त्या लक्षणांनाच आपण रोग मानून भितों. शारीरिक व्याधि हे आपल्या कल्याणाकरितांच परमेश्वरानें किंवा निसर्गानें योजलेले उपाय असतात. म्हणून त्यांचें आपण स्वागत केलें पाहिजे. अज्ञान दूर होईल, तसतसें त्यांचें तसें स्वागत झाल्यावांचून राहणारही नाहीं.

रोग हा आपल्या प्राणांवर घाला घालण्याकरितां कांहीं येत नाहीं. तो आपला शत्रु म्हणून येत नाहीं, मित्र म्हणून येतो. शरीरस्वास्थ्याचा कांटा डळमळूं लागला, म्हणजे त्याला स्थिर करण्याकरितां, शरीराचें नष्ट झालेलें आरोग्य त्याला पुन्हा प्राप्त करून देण्याकरितां निसर्गाच्या किंवा परमेश्वराच्या योजनेनें जे उपाय सुरू होतात, त्यांनाच आपण रोग मानून भितों. अशा रीतीनें रोगाच्या स्वरूपाविषयीं सामान्य जनांची कल्पना अगदीं चुकीची असते; व तन्निवारणार्थ ते जे उपाय योजतात, तेही ' डोळ्यांत केर व कानांत फुंकर, ' अशाच मासल्याचे असतात. म्हणजे ते उपायही चुकीचेच असतात. शरीराच्या कोणत्याही अंतरिंद्रियाला जोंपर्यंत धक्का पोंचलेला नसतो, रोगाचें स्वरूप जोंपर्यंत घरगुती झालेलें नसतें, तोंपर्यंत घसरलेल्या आरोग्याचा पुनर्लाभ करून घेणें हें केवळ ज्याच्या त्याच्या हातीं आहे' ' उद्धरेदात्मनात्मानम् ' हें तत्त्व आरोग्यालाही लागू आहे, हा सिद्धान्त ' लंघन–चिकित्सा ' जो विचारपूर्वक वाचील, त्याच्या मनावर पक्का ठसेल, अशी आशा आहे.

उत्साह, तकवा, जोम हे ज्या शरीरांत अगदीं उचंबळत असतात, तें शरीर निरोगी, असें समजावें. शरीराचें आरोग्य कायम राहावें, म्हणूनचें मनुष्य श्वासोच्छ्वास करितें, झोंप घेतें व खातेंपितें. श्वासोच्छ्वासव्यापार, निद्रा व अशनपान हे आरोग्यार्थ परमेश्वरानें घालून दिलेले नियम आहेत. यांपैकीं कोणत्याही नियमाचें मनुष्याचे हातून उल्लंघन झाल्यास, या बाबतींत त्याचे हातून जराही अत्याचार झाल्यास शरीरांत चालू असलेल्या व्यापारांना खो बसतो; व त्याचें पर्यवसान रोगांत होतें.

शरीरपोषणार्थ जें अशनपान पाहिजे असतें, त्यांत आजकाल फारच निष्काळजीपणा शिरला आहे. त्या कामीं अलीकडे मनुष्याचे हातून फारच अत्याचार होऊं लागले आहेत. हा दुर्गुण केवळ आजच जडला

आहे, असें नाहीं. शेंकडों वर्षें तो जडत जडत आला आहे; व अलीकडे तो बराच विकोपास गेला आहे. याचा पहिला परिणाम असा झाला आहे कीं, क्षुधा व तृष्णा यांच्या खऱ्या भावनाच लुप्त होऊन त्यांना केवळ नकली स्वरूप प्राप्त झालें आहे; व अनेक दिवसांच्या संवयीनें तेंच आमच्या अंगवळणीं पडलें आहे. जिभेला गोड लागेल, असेंच अन्न आपण तयार करितों. अन्न तयार करितांना कोठ्याला काय पचेल व शरीराला काय हितावह होईल, याचा आज किती तरी वर्षें विचारच सुटला आहे. जिभेचा स्वाभाविक निर्दोषपणा जर आपण कायम ठेविला असता, तर ती व कोठा यांच्यांत आज जो विरोध उत्पन्न झाला आहे, तो झालाच नसता, व रुचि व कोठा यांच्या आवडीनावडी एकच राहिल्या असत्या. पण आम्हीं आपली रुचि भ्रष्ट करून टाकल्यामुळें ती व्यभिचारी बनली व कोठ्याशीं बेइमान झाली. त्यामुळें कोठ्याला जें अन्न पथ्यकर नाहीं, तेंच ती बहुधा पसंत करिते.

जिभेला गोड लागतील, अशा रीतीनें खाण्याचे पदार्थ तयार झाल्यावर ते खाण्यांतही जिभेकडून उच्छृंखलपणा होतो. आपण रोज जे शारीरिक व मानसिक व्यापार करितों, त्यांनीं शरीरांत जी झीज होते, ती भरून निघण्याला व त्याची वाढ होण्याला जितक्या अन्नाची जरूर असते, त्यापेक्षां केवळ पुंड जिभेच्या नादीं लागून आपण किती तरी ज्यास्त खातों. तें खातांना आपण कोठ्याच्या शक्तीचा अगदीं विचार करीत नाहीं. किती व कोणतें अन्न कोठ्याला सहज पचवितां येतें, याचा विचार अन्न खातांना व तें तयार करितांना झाला पाहिजे. पण तो होत नाहीं. आपल्याला झेंपेल, इतकेंच ओझें असेल, तर तें उचलल्यानें आपल्याला कांहीं होत नाहीं. उलट फायदाच होतो. पण आपल्या शक्तीबाहेरचें ओझें जर आपल्या डोक्यावर कोणीं ठेविलें, तर आपली मान मोडल्यावांचून राहावयाची नाहीं. हाच न्याय कोठ्यालाही लागू आहे. कोठ्याला पचन होणार नाहीं, इतकें अन्न जिभेच्या नादीं लागून आपण आंत दडपीत असल्यामुळें त्याला फारच ताण बसतो. ताण बसूनही फाजील अन्नाचें पचन त्याच्याकडून होत नाहीं. त्यामुळें अपक्व अन्नाची घाण शरीरांत फार तुंबते. मलोत्सर्गकारी इंद्रियांकडून ती घाण

बाहेर त्वरित फेंकून देण्याचेंही काम होईनासें होतें. मग ती तुंबलेली घाण शरीरांत कुजून सर्व रक्त दूषित करिते. हीच रोगावस्था. अन्न खाण्याचे बाबतींत निसर्गाचा जो नियम आहे, त्याचें उल्लंघन आज बहुतेक सगळ्या माणसांच्या हातून होत आहे. अत्यशनाचें पातक ज्याचे हातून केव्हांच घडत नाहीं, असा मनुष्य ‘ मनुष्याणां सहस्रेषु ’ तरी असेल कीं नाहीं, याचा वानवाच आहे. पण हा सृष्टिमातेचा आपल्या हातून फारच जबरदस्त गुन्हा होत आहे. सगळ्या गुन्ह्यांत याची तीव्रता विशेष आहे. म्हणून या पापाची निवृत्ति जितक्या लवकर आपल्या हातून होईल, तितकें चांगलें. जो विचार करील, त्याला आपल्या हातून पदोपदीं घडणारें हें पातक स्पष्टपणें दिसल्यावांचून राहणार नाहीं. या पातकामुळें शरीराला कसा दुबळेपणा येतो, व त्याला शेवटीं किती यातनांत पडावें लागतें, याचाही साक्षात्कार त्याला होईल.

शरीरव्याधींचें उच्चाटण व्हावें म्हणून आजपर्यंत जगांत अनेकांनीं अनेक ‘ सर्वामयहर ’ उपाय सुचविले आहेत, अनेक उपपत्ति पुढें आणल्या आहेत; पण कोणालाच त्या कामीं यावें तसें यश आलेलें नाहीं. प्रत्येक मनुष्यानें यत्न केल्यास त्याचें आरोग्य सोळा आणे राहण्याचा संभव आहे, इतकेंच केवळ नव्हे, तर तसें तें निःसंशय राहिलेंच पाहिजे. कारण, निसर्गानें कार्य व कारण यांची सांखळी कायमची गुंफून ठेविली आहे. **‘ जसें पेरावें, तसें घ्यावें. ‘ करावें, तसें भरावें. ’ ‘ काय कारलिया साखरेचें आळें, बीज तैशीं फळें येती तया. ’ ‘ कुचलीयाचीं वृक्षफळें मधुर कोठोनि असतील ? ’** इत्यादि वचनांत हाच कार्यकारणभावाचा अबाधित सिद्धान्त गोंविला आहे. शरीराचा कांटा समतोल ठेवण्याकडे प्राणीमात्राची प्रवृत्ति या एकंदर सृष्टींत दिसून येते. तसा समतोलपणा नाहीं, म्हणजे आरोग्यच नाहीं. असें जर आहे, तर मनुष्यानें खाण्यापिण्यांत व आचारविचारांत जर विचारपूर्वक वागणूक ठेविली, तर सृष्टिक्रमावरून पाहतां त्याचें आरोग्य बिघडण्याला कांहींच कारण राहणार नाहीं. पथ्यकर व बेताच्या आहाराचें पचन, शरीराचें पोषण व शरीरांतील मलाचें उत्सर्जन हे व्यापार मानवी शरीराकडून आपोआप, अप्रयत्नतः व्हावे, अशी अवस्था त्या शरीराला प्राप्त होणें

शक्य आहे, यांत अगदीं शंका नाहीं. मनुष्यानें डोळ्यांत तेल घालूनमात्र नेहमीं बसलें पाहिजे.

शरीरांत अन्नाचें जें कार्य घडतें, तें साधारणतः ठरींव स्वरूपाचें असतें. शरीराचे जे परमाणु निरुपयोगी असतील, त्यांच्या जागीं नवे परमाणु तयार करून घालणें हें त्याचें कार्य होय. शरीरयंत्राचे जे भाग नादुरुस्त झाले असतील, त्यांची दुरुस्ती करणें व जे निकामी झाले असतील, त्यांच्या जागीं नवीनांची भरपाई करणें हीं कार्यें त्याच्याकडून होतात. या व्यापारानें शरीरांत तकवा पुन्हा खेळूं लागतो व तो खर्ची पडून कमीही होतो; व खर्च झालेली मज्जातंतूंची शक्ति ज्या मानानें भरून निघते, त्या मानानें प्रकृतीचा कांटा पुन्हा ताळ्यावर येतो. अन्नानें जो कार्यभाग व्हावयाचा तो पूर्णपणें साधण्याकरितां त्याचे जिवंत परमाणुं तयार होतील, असें त्याचें रूपांतर झालें पाहिजे. पचनव्यापारांत शिरा व स्नायु यांना विशेष ताण पडतो; म्हणून तो व्यापार वाजवीपेक्षां फाजील मर्यादेपर्यंत जर सुरू राहिला, तर अनंत अपाय होतात. कारण, शरीरांत अन्नांश वाजवीपेक्षां फाजील झाला, तर शरीराची जी शक्ति दुसऱ्या चांगल्या कामीं उपयोगीं पडावयाची, ती, शरीराची झीज भरून निघण्याला जितक्या अन्नाची जरूरी असते, त्यापेक्षां जो फाजील अन्नांश शरीरांत गेला असेल, त्याची व्यवस्था लावण्याचे कामीं खर्च होऊन जाते. या फाजील अन्नाची घाण रक्तांत, मांसपेशींत व मलोत्सर्गकारी इंद्रियांत तुंबून बसते. या घाणीचा जो भाग यकृत् वेगळा काढून बाहेर फेंकून देतें, त्याचप्रमाणें जो भाग न पचतां आंतड्यांत भरून राहतो, तो कुजतो व त्या कुजट घाणीचें शरीरांत पुन्हा शोषण होतें; व त्याचे परिणाम फार भयंकर होतात. शरीरांत तकवा खेळत राहण्याचे जे स्वाभाविक मार्ग असतात, ते तेणेंकरून रुद्ध होतात; त्यामुळें शरीर-व्यापार जसे चालावे तसे चालत नाहींत. या स्थितीचें पर्यवसान रोगांत होतें.

पचलेल्या अन्नाचा जेवढा भाग आंगीं लागतो, तेवढ्याचाच शरीराची दुरुस्ती करण्याचे कामीं रक्ताला उपयोग होतो; बाकीचा निरुपयोगी असतो. अत्यशनाची जी घाण वर सांगितल्याप्रमाणें शरीरांत

तुंबून राहते, तींत, पचलेल्या अन्नाची तें आंगीं न लागल्यामुळें निरुपयोगी झालेली घाण जाऊन मिळते; व त्या दोन्ही घाणी आंतड्यांत शेवटीं आंबून कुजतात. त्या कुजलेल्या घाणींच्या विषाचें शरीरांत भराभर सारखें शोषण होतें. याचें प्रत्यंतर पुढें अनेक रोगलक्षणांच्या रूपानें दिसूं लागतें.

सामान्य माणसाच्या मळाचें परीक्षण केलें, तर ज्या गोष्टी दृष्टोत्पत्तीस येतात, त्यांवरून वरील म्हणण्याचें स्पष्ट प्रत्यंतर येतें. त्यांत काय काय दिसून येतें ? न पचलेलें अन्न, पचलेल्या अन्नांतून निघालेली घाण, व जुना शिलकी मळ, हीं त्यांत आढळतात. याशिवाय आहाराचा प्रकार व चर्वण यांच्या मानानें त्या मळाला कमीज्यास्ती घाण येत असते. ज्या अन्नाचें उत्तम चर्वण व रस होतो, त्यांतून निघालेल्या मळाला नष्ट घाण कधींच येत नाहीं. मळाचें परीक्षण जर कांहीं दिवस रोज चालू ठेविलें, तर पुढील गोष्टी अगदीं स्पष्टपणें दिसून येतात. त्यांच्यासंबंधानें शंका कशी ती मुळींच राहात नाहीं. त्या गोष्टी या: सगळें अन्न पचत नाहीं; रोज शौचाला साफ होऊन आंतडीं निर्मळ होत नाहींत;—त्यांत असलेली घाण सगळी पडून जात नाहीं; आंबलेल्या कुजक्या घाणीनें शरीराचा अंतर्भाग इतका खचलेला असतो कीं, ती गोष्ट सहसा कोणाला खरीही वाटणार नाहीं; व वाजवीपेक्षां फाजील अन्न कोठयांत गेल्यामुळें पचनेंद्रियांवर व मलोत्सर्गकारी इंद्रियांवर विनाकारण फाजील ताण पडलेला असतो. या सगळ्याचा परिणाम असा होतो कीं, अंतरिंद्रियांच्या शक्तीचा निष्कारण फाजील व्यय झाल्यामुळें तीं अगदीं निःक्षण होतात, त्यांच्यांत जोम म्हणून कसा तो राहात नाहीं, यामुळें अन्नाचा रस करण्याचें त्यांचें सामर्थ्य अगदीं कमी होतें. अशा रीतीनें दुहेरी नुकसान होतें.

रोज शौचाला होणें हें कांहीं पचनेंद्रियें स्वच्छ व निर्विकारी असल्याचें लक्षण आहे, असें नाहीं. ज्यांचा पचनव्यापार दुष्ट झालेला असतो, त्यांची अशी समजूत असते कीं, ज्या अर्थी आपल्याला नियमितपणें शौचाला होतें, त्या अर्थीं आपल्या पोटांतील सगळा मळ निःशेष पडून जातो. पण हा समज चुकीचा आहे. बहुतेक माणसांना रोज जो मळ पडतो, तो फक्त डिंभांत्रां-

तलिच पडतो, ही गोष्ट त्यांच्या ध्यानीं येत नाहीं. अशा माणसांनीं एनिमा घेतला, म्हणजे अंतर्भाग घाणीनें किती चोंदलेला असतो, याचें भरपूर प्रत्यंतर येतें. कारण, एनिमा घेतल्यानंतर जुन्या कठिण मळाचे खडे किती तरी पडतात. मृत्यूनंतर अशा पचनविकारी माणसाच्या मोठया आंतड्याचा जर छेद केला, तर आंतील घाणीचें प्रत्यंतर तेव्हांच येतें. कारण, त्या आंतड्याची सगळी त्वचा घाणीनें लपेटलेली आहे, असें त्या वेळीं आढळून येतें. ही घाण अशी कां सांठून राहते ? जितकी घाण बाहेर फेंकून देण्याचें सामर्थ्य त्या इंद्रियाचे आंगीं असतें, तीपेक्षां किती तरी घाण तेथें येऊन पडलेली असते. मग त्यानें तरी किती काम करावें ? अर्थात् आपल्या शक्तीप्रमाणें काम करून तें स्वस्थ बसतें. ही वाजवीपेक्षां फाजील घाण जमण्याचें कारण अत्यशनच होय. अशा स्थितींत जें रोज शौचाला होतें, तें मळानें खचलेल्या मोठ्या आंतड्याच्या गर्भातील मळ तेवढाच पडल्यानें होतें. बहुतेक माणसांची स्थिति या थराला आलेली असते.

रोगाचा उद्भव अकस्मात् होतो, अशी लोकसमजूत आहे; पण ती वस्तुस्थितीला धरून नाहीं. सृष्टीचा कायदा उल्लंघण्याचा क्रम सारखा अनेक दिवस चालू राहिला कीं, त्याचें पर्यवसान रोगांत होतें. सर्वांगांत चैतन्य खेळत राहण्याचे जे मार्ग असतात, ते निर्जीव द्रव्यानें हळुहळू अडतां अडतां पूर्णपणें रुद्ध झाले कीं, शेवटीं रोगाचा उद्भव होतो. जीवनशक्तीचा अनेक दिवस सारखा कोंडमारा होत राहिला कीं, रोग तोंड बाहेर काढतो. एक तज्ज्ञ म्हणतो, " प्रत्येक रोगाचें बीज बहुधा आनुवंशिक संस्कारांनीं मनुष्याच्या शरीरांत उतरतें; आणि आरोग्याच्या नियमांचें जसजसें त्याचे हातून उल्लंघन होत जातें, तसतसे त्या बीजाला अंकुर फुटत जातात. चांगल्या प्रकृतीच्या माणसावर रोग एकदम घाला घालतो, असें कधींच होत नाहीं. आरोग्याच्या नियमांचें उल्लंघन करण्याचें पातक जन्मापासून मनुष्याच्या हातून घडतां घडतां शेवटीं त्या संचित पातकाचें फळ रोगाच्या रूपानें त्याला मिळतें. " या नियमांचें उल्लंघन केल्याचा पहिला परिणाम असा होतो कीं, पचनशक्ति नष्ट होते; शरीराच्या ज्या भागाची रोगप्रतिकारक शक्ति अगदीं कमी झाली असेल, त्या भागांत रोगाचीं लक्षणें दिसूं लागतात; आणि

प्रकृतीचा कांटा डळमळतो. शरीराची वाढ होण्याला व रोजची झीज भरून निघण्याला जितक्या अन्नाची आवश्यकता असते, त्यापेक्षां पोटांत अधिक गेलेला प्रत्येक घास कुजून रोगावस्थेला नेहमीं प्रत्यक्ष कारण होतो. रोगाच्या कारणांचें आतांपर्यंत जें विवरण झालें, त्यावरून रोगाची थोडक्यांत व्याख्या अशी करितां येईलः शरीरांत गेलेलें फाजील अन्न-शरीराची झीज भरून निघण्याला जितक्या अन्नाची जरूर असते, त्यापेक्षां पोटांत गेलेलें फाजील अन्न-कुजून त्यापासून जीं विषारीं द्रव्यें निर्माण होतात, त्यांचा परिणाम रोग होय.

रोगाचीं लक्षणें-रोगावस्थेचीं अंतर्बाह्य प्रमाणें-मनुष्याचा स्वभाव, आनुवंशिक प्रवृत्ति, एकंदर परिस्थिति, व प्रकृतीची स्थिति यांच्या मानाप्रमाणें भिन्न भिन्न असतात. कोणतींही सारख्या परिस्थितींतलीं दोन माणसें असलीं, तरी त्यांचीं रोगलक्षणें एकच असतात, असें कांहीं नाहीं. अगदीं सारख्या परिस्थितींत असलेल्या दोन माणसांमध्यें रोगाचीं कधीं कधीं अगदीं विरुद्ध लक्षणें जीं दिसून येतात, त्यांचें कारण काय? त्यांचें कारण भिन्न आनुवंशिक संस्कार. याशिवाय दुसरें कांहीं सांगतां येत नाहीं.

शरीरांतील झिजून निर्जीव झालेल्या परमाणूंच्या जागीं नवीन परमाणु बनण्याकरितां अन्न पचनव्यापाराच्या निरनिराळ्या स्थितींतून जातां जातां त्याचा शेवटीं दुधासारखा रस तयार होतो. पुढें त्या रसाचें आंतड्यांतून शरीरांत शोषण होतें. यकृत्, हृदय, व फुफ्फुसें यांतून जाऊन तो शेवटीं नाडीचक्रांत पोंचतो. शरीराची झीज भरून निघण्याकरितां जें द्रव्य लागतें, तें पोटांत जाऊन पूर्णपणें पचलेल्या अन्नापासूनच बहुतांशीं प्राप्त होतें. अन्नाचें उत्तम पचन होऊन त्याचे रसादि सप्त धातु तयार होणें यावरच बहुतांशीं रक्ताचा शुद्धपणा अवलंबून असतो. पचनाच्या व विपाकाच्या व्यापारांत कुठे थोडा जरी व्यत्यय आला, तरी रक्त दुष्ट होतें; व त्यामुळें मांसपेशींचें पोषणही व्हावें तसें होत नाहीं. असा विकार झाला कीं, जिव्हाळ्याच्या इंद्रियांचे व्यापार अगदीं अनियमित होतात, रक्ताचा प्रवाह घाणीनें भरून जातो; मग रोगलक्षणें उत्पन्न करून प्रकृति ताळ्यावर आणण्याकरितां सृष्टिक्रमानें प्रयत्न सुरू होतात.

रक्ताची उत्तम शुद्धि व अप्रतिहत अभिसरण म्हणजेच आरोग्य. अशुद्ध रक्ताच्या प्रवाहांत जो गाळ सांठलेला असतो, तो, तोच प्रवाह शुद्ध झाला कीं, निघून जातो; आणि शरीरांत शुद्ध रक्ताचा पुरवठा व्हावा तसा झाला कीं, शरीरांतील झिजलेले परमाणूंचें उत्सर्जन होऊन त्यांच्या जागीं नवीन परमाणु बनतात. शरीरांतील परमाणूंना अन्नाचा रस पोंचविण्याचें काम रक्तच करितें; त्याचप्रमाणें शरीरांत जागजागीं सांठलेली घाण गोळा करून बाहेर फेकून देण्याचें कामही तेंच करितें. रक्ताकडून हें कार्य व्हावें तसें झालें कीं, शरीर सुस्थितींत राहून त्याचें उत्तम पोषण होतें. अर्थात् शरीराची सुस्थिति ही रक्ताच्या शुद्धपणावर अवलंबून असते.

आतांपर्यंत झालेल्या विवेचनावरून एकच सिद्धान्त निघतो; तो हा कीं, दुष्ट झालेली पचनक्रिया हेंच रोगाचें मूळ आहे. या सिद्धान्ताला आणखी ज्यास्त प्रमाणें देत बसण्याची आवश्यकता आहे, असें वाटत नाहीं. लंघनोपचाराची सगळी इमारत याच मूल तत्त्वाच्या पायावर निखालस उभारलेली आहे. लंघनाचा आजपर्यंत जो अनुभव आला आहे, त्याच्यावरूनही असा स्पष्ट व निर्बाध सिद्धान्त निघतो कीं, रोगाचीं लक्षणें कोणतींही जरी असलीं, तरी रोगाचें मूळ कारण एकच: दुष्ट झालेली पचनक्रिया, व तीमुळें दुष्ट झालेलें रक्त. ' जसें करावें, तसें भरावें,' हा सृष्टिनियमही या ठिकाणीं पूर्णपणें सिद्ध होतो; कारण, सृष्टीनें आपल्याला पाळण्याकरितां जे हितकारी नियम घालून दिले आहेत, त्यांचें जेव्हां जेव्हां आमच्या हातून उल्लंघन होतें, तेव्हां तेव्हां ती योग्य शिक्षा दिल्यावांचून राहात नाहीं. आपल्या नियमांची अवज्ञा झाली, तर ती तिला अगदीं खपत नाहीं. पण सृष्टिमाता जितकी कडक आहे, तितकीच क्षमाशीलही आहे. बाहेरून जरी माता निर्दय दिसली, तरी तिच्या पोटांत वत्सलतेचा जिवंत झरा झुळझुळ वाहात असतो. आपल्या विमार्गगामी मुलाला शिक्षा लावण्याकरितांच ती घटकाभर निर्दयपणाचें पांघरूण घेते. आपली ' प्रजा टोणपी ' निघूं नये, हाच तिचा सद्हेतु असतो. बिघडलेलें मूल ताळ्यावर आलें कीं, आपल्या ' मायेची शाल ' ती त्याच्या आंगावर लागलीच घालते. सृष्टिमाताही अगदीं असेंच करिते.

आपल्या मुलानें स्वैरपणाचा मार्ग सोडून दिला, व आपण आंखून दिलेल्या मार्गाला तें लागलें कीं, ती मागचें सर्व विसरून जाऊन त्याच्यावर पूर्ववत् माया करिते; व त्याला आरोग्याचें सुख पूर्णपणें देते.

बिघडलेली पचनक्रिया हेंच दुष्ट रक्ताचें किंवा रोगाचें मूळ आहे, हें मान्य झाल्यावर त्यावर योग्य तो उपाय सुचविणें हा 'लंघन-चिकित्सा' या लेखमालेचा उद्देश आहे. पचनेंद्रियांवर फाजील ताण पडल्यामुळें तीं अगदीं थकून गेलेलीं असतात. त्यांना जर कांहीं काळ कर्ममुक्त केलें, तर तीं पुन्हा ताजींतवानीं होतात व नव्या दमानें पुन्हा आपलें नियमित कार्य हातीं घेतात. नष्ट झालेला जोम, उत्साह, तकवा पुन्हा प्राप्त होण्याला, शीण किंवा भागवटा नाहींसा होऊन फिरून तरतरी येण्याला सृष्टिक्रमाप्रमाणें एकच उपाय आहे. पण तो केवळ दिव्य आहे. अमोघ आहे. विश्रांति, केवळ विश्रांति हाच तो उपाय होय. सृष्टिक्रमाला अनुसरून किंवा सृष्टिनियमांना धरून वागण्यांत एकच हेतु आहे. कोणता ? आपलें शरीर असें राहिलें पाहिजे कीं, रोगाचें प्रतिबंधन व निर्मूलन होऊन आपल्याला पूर्ण आरोग्याचें सुख अव्याहत भोगायला मिळावें.

प्रकरण अठरावें.

विश्रांति व तिचा प्रभाव.

आपल्या शरीरांच्या ज्या मांसपेशी असतात, त्यांच्या रचनेंत सारखा बदल होत असतो. ज्या परमाणूंच्या त्या बनलेल्या असतात, ते परमाणु वारंवार निर्जीव होतात; त्यामुळें त्यांचें उत्सर्जन होऊन त्यांच्या जागीं नवीन परमाणूंचा पुरवठा होतो. निर्जीव झालेले परमाणु विषारी असतात; आणि स्नायूंना विश्रांति मिळाल्यावांचून या निर्जीव, निरुपयोगी व अपायकारक परमाणूंच्या जागीं नवीनांची भरती जितक्या त्वरेनें व्हावयास पाहिजे, तितक्या त्वरेनें होत नाहीं. जे स्नायु

सतत व्यापारांत गुंतलेले असतात, त्यांनाच हा नियम लागू आहे, असें कांहीं नाहीं; तर शरीरांतील सर्व स्नायूंना तो सारखाच लागू आहे. शरीरयंत्राच्या कोणत्याही भागाचा व्यापार झपाट्यानें फारच थोडा वेळ चालवितां येतो; कारण स्नायूंच्या ऐच्छिक किंवा अनैच्छिक झपाट्याच्या व्यापारानें रक्तांत विषारी द्रव्यें येऊन पडतात, व तेथून तीं मांसपेशी, मज्जातंतु व मेंदू यांत जातात. मज्जातंतूंपासून हृदय विकृत होतें, व श्वासोच्छ्वासाच्या स्नायूंनाही तसाच व्याक्षेप येतो; त्यामुळें त्या इंद्रियांना विषबाधा झाल्याचीं लक्षणें दिसूं लागतात, व त्याचें पर्यवसान कदाचित् मृत्यूंतही होतें. ही स्थिति सुधारण्याला फक्त एकच मार्ग आहे: स्नायूंना 'पूर्ण विश्रांति देणें हाच तो मार्ग होय.

हृदयाचे दर मिनिटाला बहात्तर ठोके पडत असतात. याचा अर्थ असा कीं, दर मिनिटाला तितक्या वेळा हृदयाचें आकुंचन होत असतें. असें जरी आहे, तरी त्याला आपला व्यापार मनुष्याच्या जन्मापासून मृत्यूपर्यंत अखंड चालवितां येतो. याचें कारण इतकेंच कीं, त्याच्या स्नायूंच्या प्रत्येक आकुंचनानंतर त्याला विश्रांतीचा अवधि मिळतो, व त्या अवधींत मांसपेशींची झीज भरून निघते. हृदयाच्या ठोक्यांचा नेहमींचा वेग जर कृत्रिम उपायानें उत्तेजित केला, तर लवकरच अशी स्थिति प्राप्त होते कीं, निर्जीव होऊन विषारी बनलेल्या परमाणूंच्या जागीं नवीन परमाणूंची भरती होत नाहीं; कारण, दोन आकुंचनांमधील विश्रांतीचा अवधि त्या कामीं अपुरा पडतो. पोट व छाती यांच्यामधील पडदा, छाती व श्वासोच्छ्वासक्रियेंत ज्या पोटाच्या स्नायूंचा उपयोग होतो ते स्नायु, यांच्या व्यापाराचीही अशीच अवस्था असते.

आपल्या शरीरांत जे व्यापार चालतात, त्यांचे प्रकार दोन असतात: एक अनैच्छिक व दुसरा ऐच्छिक. ज्या स्नायूंचा व्यापार आपोआप चालतो, मनुष्याच्या इच्छेवर ज्यांचा व्यापार मुळींच अवलंबून नसतो, त्यांना पूर्ण विश्रांति अशी कधींच मिळत नाहीं; कारण, जागृति, स्वप्न व सुषुप्ति या शरीराच्या तिन्ही अवस्थांमध्यें त्यांचा उद्योग सुरूच असतो. उलट पक्षीं, ज्या स्नायूंचा व्यापार मनुष्याच्या इच्छेवरच केवळ अवलंबून

असतो, त्यांना आपला उद्योग सारखा सतत सुरू ठेवितां येत नाहीं; कारण ते थकून त्यांना प्राणघातक ग्लानि येण्याचा फारच संभव असतो. असें दिसतें कीं, जे व्यापार स्वयंस्फूर्तीनें किंवा आपोआप चालतात, मनुष्याच्या जाणीवेकडून ज्या व्यापारांची प्रेरणा होत नाहीं, त्या व्यापारांत म्हणण्यासारखी झीज होत नाहीं. ऐच्छिक व्यापारांत फारच झीज होते; म्हणून त्या व्यापारांतील झीज भरून निघण्याला व स्नायूंची नवीन रचना होण्याला केवळ तो व्यापार कांहीं वेळ थांबवून किंवा शारीरिक विश्रांति घेऊन पुरा कार्यभाग होत नाहीं. त्याला दुसरा उपाय योजावा लागतो; व त्या उपायाची योजना सृष्टिमातेकडून आगाऊच झालेली असते. ही योजना सर्व प्राण्यांना सारखीच लागू आहे. या योजनेनें प्राणिमात्राची जाणीव किंवा संज्ञा नियमितपणें कांहीं वेळ नष्ट होते. याच अवस्थेला आपण निद्रा किंवा झोंप असें म्हणतों. झोंपेंत ऐच्छिक व्यापार सर्व आपोआपच बंद पडल्यामुळें स्नायूंची झीज पूर्णपणें भरून निघते. गाढ झोंपेनंतर मनुष्याला चांगली हुशारी वाटते, याचें कारण तेंच आहे.

जोंपर्यंत शरीरांत चैतन्य खेळत असतें, तोंपर्यंत शरीराचा प्रत्येक घटकावयव, केवळ जिवंत राहण्याच्या व्यापारानें, आपल्याच ठिकाणीं विष निर्माण करीत असतो. या विषांची उत्पत्ति व उत्सर्जन यांचें प्रमाण जेव्हां सम नसतें, या विषांची निर्गत ज्या प्रमाणांत होते, त्यापेक्षां त्यांची निपज ज्यास्त प्रमाणांत होऊन तीं शरीरांत जेव्हां जमून राहतात, —आणि असा प्रसंग विश्रांतीला काळ न दिल्यानेंच येतो—तेव्हां भागवटा, शीण किंवा थकवा वाटतो. थकवा या शब्दाचा अर्थ तत्त्वतः विषबाधा असाच आहे. श्रम जोंपर्यंत बेतांत असतात, तोंपर्यंत स्नायु डगत नाहींत; त्या श्रमांनीं झालेली झीज ते सहज भरून काढतात. पण तेच श्रम फाजील झाले कीं, धोका पोंचतो. मेहनत व विश्रांति यांचें प्रमाण जर असें नियमित करून ठेविलें कीं, नवीन परमाणूंची उत्पत्ति व झिजून निरुपयोगी व निर्जीव झालेल्या परमाणूंची निर्गति यांचें प्रमाण सम राहील, तर स्नायु व मज्जातंतु यांचा जोम कायम राहून तो, ते म्हटल्या वेळीं कामीं लावण्याला तयार असतील.

मनुष्याच्या शरीराचीं इंद्रियें जन्मापासून मृत्यूपर्यंत सारखीं काम करीत असतात. उद्भिज्जकोटींत अशी स्थिति नसते. आपल्या इंद्रियांची दर वर्षीं नवीन नवीन वाढ करून झाडें आपली जीवनशक्ति संभाळतात व निर्विकृत ठेवितात. झाडांचे जे मुख्य मुख्य अवयव असतात, जे जिव्हाळ्याचे म्हणून अवयव असतात, ते वर्षास पुन्हा पुन्हा उत्पन्न होतात; आणि मानवी शरीराला ज्यांप्रमाणें हाडांच्या सांपळ्याचा आधार असतो, त्याप्रमाणें झाडांचे जुने झालेले अवयव त्यांच्या शरीरांना केवळ आधार म्हणून उपयोगीं पडतात. दरवर्षीं नवीन नवीन अवयव उत्पन्न करण्याची जी शक्ति झाडांच्या आंगीं असते, ती मनुष्यजातीला लाभलेली नाहीं. निसर्गानें तिला ती दिलेली नाहीं, असेंमात्र नाहीं; पण निसर्गाचा कायदा जसा समजावा, तसा मनुष्याला समजलेला नाहीं, किंवा उमजलेला नाहीं, असें म्हटलें, तर तें ज्यास्त शोभेल. मनुष्याच्या शरीराची वाढ व स्नायूंचा विकास यांची व्यवस्था जशी लागावी, तशी लागत नाहीं; आणि याला दुहेरी कारण आहे. तत्त्वतः पाहतां, शरीराच्या प्रत्येक स्नायूला सारखी मेहनत पडली पाहिजे, त्यांत पक्षपात अगदीं उपयोगाचा नाहीं. त्याचप्रमाणें त्या स्नायूंची जी झीज होईल, ती भरून निघण्याला, झिजून निर्जीव व निरुपयोगी झालेल्या परमाणूंच्या जागीं नवीन परमाणु उत्पन्न होण्याला, जितक्या पोषक रसाची जरूर असेल, तितक्याच पोषक रसाचा पुरवठा नेमका त्या स्नायूला झाला पाहिजे. या गोष्टी केव्हांही होत नाहींत. पण अशी स्थिति केव्हां तरी आल्यावांचून राहील, असें दिसत नाहीं. ती केव्हां तरी येणारच. कारण, ती स्थिति सृष्टिक्रमाला धरून आहे. ती घडून येण्याला आयात व निर्गत, नवीन उत्पति व झीज, श्रम व विश्रांति, जागृति व सुषुप्ति यांचें प्रमाण सम राहिलें पाहिजे, यांच्यांत विषमता किंवा विरोध मुळींच असतां कामा नये.

पोषणक्रिया ही स्वरूपतः अनैच्छिक आहे. ती क्रिया होण्याला लागणारें द्रव्य किंवा साधन आपण पुरविलें कीं, पुढील काम आपोआप होतें. अन्नाची निवड व तें तयार करण्याची पद्धति, या दोन गोष्टीमात्र मनुष्याच्या इच्छेवर अवलंबून असतात. या दोन गोष्टींपुरता मनुष्याच्या

इच्छेचा संबंध त्या क्रियेंत असतो. हा जो अधिकार मनुष्याच्या हातीं असतो, त्याचा दुरुपयोग त्याच्याकडून पदोपदीं होत असल्यामुळें प्रकृतीची शेवटीं माती होते. अधिकार हा स्पृहणीय आहे, यांत शंका नाहीं; पण त्याचा दुरुपयोग जर होत असेल, तर तो नसलेला बरा. माकडाच्या हातीं कोलीत काय उपयोगाचें ? असो. कांहीं इंद्रियांचे व स्नायूंचे व्यापार पूर्णपणें अनैच्छिक असतात; मनुष्याच्या इच्छेचा तावा पोषण-व्यापारावर जसा वर सांगितल्याप्रमाणें अंशतः तरी चालतो, तसा त्या व्यापारांवर मुळींच चालत नाहीं. पचनेंद्रियांवर वाजवीपेक्षां फाजील ताण पडला, अशनपानांत अत्याचार झाला कीं, पचनव्यापार दुष्ट होतो, व त्यामुळें रोगोत्पत्ति होते. अर्थात् आगंतुक विकार हा तत्त्वतः केवळ स्नायूंचा थकवा असतो. शरीराच्या कोणत्याही भागाचा शीण घालवून त्याला पुन्हा तरतरी आणण्याचा ज्या अर्थीं निसर्गसिद्ध असा एकच —विश्रांतीचा तेवढाच—मार्ग आहे, त्या अर्थीं पचनव्यापार ताळ्यावर आणण्याचा सयुक्तिक व सृष्टिक्रमप्राप्त असा एकच मार्ग आहे:— पचनव्यापार अगदीं थांबवून तो व्यापार चालविणाऱ्या इंद्रियांना जर पूर्ण विश्रांति दिली, तर त्यांचा शीण नाहींसा होऊन तीं पुन्हा चांगलीं टवटवीत होतात.

पचनेंद्रियांना जरूर ती विश्रांति द्यावी कशी, ही गोष्ट एकदम लक्षांत येणारी नाहीं. आंगांत तकवा व शक्ति राहण्याकरितां मनुष्यानें वारंवार अन्न खाल्लेंच पाहिजे,——मग तें मनुष्य आजारी असो, कीं चांगलें असो,—हें मत सगळ्यांच्या डोक्यांत अगदीं पक्कें खिळून गेलेलें आहे. अन्न वर्ज्य करण्याची कल्पना या मताला अगदीं विरुद्ध किंवा बाधक असल्यामुळें ती पूर्वग्रहदुष्ट माणसांना कशीशीच वाटते. यामुळें पचनेंद्रियांची विश्रांति म्हणजे काय, हें गूढ त्यांना पडतें. पण पचनव्यापार थांबवून पचनेंद्रियांना पूर्ण विश्रांति द्यावी, या म्हणण्याचा अर्थ अन्न अगदीं वर्ज्य करावें, असाच आहे; यावांचून अन्य अर्थ त्याला नाहीं. रोग-निवारणार्थ लंघनाचा अवलंब केल्यावर असें स्पष्ट दृष्टोत्पत्तीस येतें कीं, प्राण्याच्या शरीराची शक्ति व तकवा हीं खाल्लेल्या अन्नावर मुळींच अवलंबून नसतात. तकवा व शक्ति हे केवळ चैतन्याचे धर्म आहेत. ते फक्त

शरीराच्या द्वारानें व्यक्त होतात. पण ते व्यक्त होण्याला शरीर निरोगी असावें लागतें. तें नादुरुस्त किंवा रोगग्रस्त झालें कीं, हे चैतन्याचे वेग जागच्या जागीं गुदमरून जातात. अग्नीचें उदाहरण घेतलें, तर ही गोष्ट विशेष स्पष्ट होईल. अग्नीच्या ठिकाणीं स्वयंभू तेज असतें. पण तें आधारावांचून व्यक्त होत नाहीं. लांकूड, गोवरी, किंवा कोणता तरी जळाऊ पदार्थ आश्रयाला ज्या वेळीं अग्नीला मिळतो, त्याच वेळीं त्याचें तेज प्रकट होतें. बरें, तो जळाऊ पदार्थ जर चांगला खडखडीत नसेल, तर अग्नीचें तेज लागलेंच मंद होतें. हाच न्याय शरीराच्या आधारानें राहिलेल्या चैतन्यालाही लागू आहे. रोगग्रस्त शरीरांत त्याचें तेज चमकत नाहीं. अन्नाचा उपयोग शरीराची दुरुस्ती होण्याकडे किंवा त्याची झीज भरून निघण्याकडे होतो. पण हें कार्य होण्याला पोटांत गेलेलें अन्न चांगलें पचलें पाहिजे. चांगल्या पचलेल्या अन्नानें जड शरीर अशा कांहीं उत्तम स्थितींत राहतें कीं, शरीरांतर्गत चैतन्याचें तेज अनिरुद्धपणें नाना रूपांनीं त्याच्या द्वारें प्रकट होतें.

आजारीपणांत मनुष्याचें वजन नेहमीं कमी होतें, किंवा मनुष्य कृश व अशक्त होतो. आजारीपणाचा कमीज्यास्ती काळ, किंवा आजाराची कमीज्यास्ती तीव्रता यांच्या मानानें शरीराला कमी किंवा ज्यास्ती कृशता येते. रूढ पद्धतीप्रमाणें आजारीपणांतही अन्न–कोणत्या तरी रूपानें–पोटांत घालण्याचा क्रम सुरूच असतो. पोट बंडखोर बनून नेहमींच्या मार्गानें अन्न जेव्हां आंत घेत नाहीं, तेव्हां पश्चिमद्वारानें पिचकारीच्या साहाय्यानें अन्न जबरीनें आंत घालतात. या स्थितीचा विचार केला, म्हणजे असा एक प्रश्न उभा राहतो कीं, स्वाभाविक किंवा आडमार्गानें पोटांत जर नेहमीं अन्न जात असतें, तर शरीराचें वजन कमी कां होतें? त्याला कृशता किंवा अशक्तता कां येते? या प्रश्नाचें असेंच सरळ उत्तर येतें कीं, पोटांत गेलेलें अन्न पचत नाहीं, व त्यामुळें तें आंगीं लागतच नाहीं. अशा स्थितींत मांसपेशींचें पोषण होण्याचे कामीं त्याचा मुळींच उपयोग होत नाहीं; उलट शिणून गेलेल्या पचनेंद्रियांवर त्याचा आणखी भार पडतो. दुसरें एक प्रत्यंतर असें आहे कीं, मेंदू व मज्जातंतु,–विचार व इंद्रियज्ञान हीं होण्याचीं साधनें,–यांना आजारांतही कृशता येत

नाहीं, किंवा त्यांचीं प्रकृतिद्रव्यें हानि पावत नाहींत. असें कसें होतें ? सर्व शरीराला जर कृशता येते, तर ती याच इंद्रियांना कां येऊं नये ? याचें कारण परमेश्वरानें त्या कारणासाठींच शहाणपणानें केलेली विशेष योजना. कोणती ? शरीरांतर्गत मांसपेशींच्या फटींत पोषकद्रव्य सांठून राहावें, अशी परमेश्वरी योजना आहे. मेंदू व मज्जातंतु यांचें पोषण नेहमीं या संचित अन्नावर होतें. रोगी व निरोगी अशा दोन्ही स्थितींत ते आपलें रक्षण व पोषण या अन्नावर करितात. आजारीपणांत आय व व्यय, आयात व निर्गत यांचा मेळ जरी बरोबर बसत नाहीं, परमाणूंची झीज ज्या प्रमाणांत होते, त्याच प्रमाणांत जरी त्यांची निपज होत नाहीं, तरी त्या स्थितींत मेंदू व मज्जातंतु यांचें पोषण याच वरील मार्गानें होतें.

सर्व सस्तन प्राण्यांच्या पचनव्यापारांत विलक्षण साम्य असतें; फरक असलाच तर तो फार थोडा असतो. शरीराला विकार झाल्याबरोबर खालच्या कोटींतील प्राणी व सरपटणारे प्राणी हे, प्रकृति पुन्हा ताळ्यावर येईपर्यंत, अन्न अगदीं वर्ज्य करितात. ही गोष्ट ते आपल्या उपजतबुद्धीनें करितात. ही देणगी परमेश्वरानें सर्व सजीव सृष्टीला दिलेली आहे. प्राणी आपल्या उपजत-बुद्धीनें लंघन करितात, ही गोष्ट नेहमीं पाहण्यांत येते, पण ती विचारपूर्वक कोणी लक्षांत घेत नाहीं. घोड्याला कोणताही विकार झाला कीं, तो खाणें आपोआप बंद करितो. कुत्रीं व मांजरें याच मार्गाचें अवलंबन करितात. नुसता अस्थिपंजर शिल्लक राहीपर्यंत मांजरें पुष्कळ वेळा लंघन करितात; पुढें त्यांचीं शरीरें भराभर सुधारत जातात, व शक्ति, तेज व तकवा हीं किती तरी वाढतात. अशीं शेंकडों प्राण्यांचीं उदाहरणें देतां येतील.

सामान्य माणसाला कित्येक महिने जरी अन्न मिळालें नाहीं, तरी त्याला मृत्यु येणार नाहीं. मात्र त्याचें मन खंबीर पाहिजे, स्वस्थ पाहिजे. मनांत भीति वागत असेल, चित्त क्षुब्ध झालें असेल, तर निरशनानें अपाय पोंचल्यावांचून राहणार नाहीं. कारण मनाच्या क्षुब्धतेचा व भीतीचा शरीरावर तेव्हांच दुष्परिणाम होतो. त्याचप्रमाणें त्याला शरीरस्वास्थ्यही पाहिजे. शरीराला भयंकर कष्ट होत असतील, दुःसह यातना

भोगाव्या लागत असतील, किंवा ऊन, वारा, पाऊस यांचा जोराचा मारा सारखा सहन करावा लागत असेल, तर तेणेंकरूनही अन्नाच्या अभावानें अपाय पोंचल्यावांचून राहणार नाहीं. पण या दोन्ही स्थिति नसतील, शारीरिक व मानसिक दगदग अगदीं नसेल, तर केवळ अन्न मिळालें नाहीं, म्हणून सामान्य माणसाला मृत्यु येईल असें कधींच व्हावयाचें नाहीं. तो कित्येक महिने अन्नावांचून काढील. लंघनोपचाराच्या इतिहासांत याचीं शेंकडों प्रत्यंतरें आलीं आहेत.

तेव्हां, अन्न न पोंचतां शरीर जर कांहीं काळ राहतें, आणि आजारीपणांत पोटाला जर तें नकोच असतें, पोट जर आजारीपणांत त्याचा आपल्याकडून आपोआप अव्हेर करतें, तर स्वाभाविक असें अनुमान निघतें कीं, अन्नाची इच्छा नाहीं, तर त्याची जरूरही नाहीं. एकदां हें तत्त्व मान्य झालें, म्हणजे त्याला पुष्टि वाटेल तितकी मिळते, हवीं तितकीं प्रत्यंतरें सांपडतात. या तत्त्वाचे आजपर्यंत जे अनुभव आले आहेत, त्यांवरून असा स्पष्ट सिद्धान्त निघतो कीं, शरीराचें कोणतेंही अंतरिंद्रिय जर व्यंग नसेल, कोणत्याही इंद्रियाला जर धक्का पोंचलेला नसेल, तर अन्न अगदीं बंद करणें, किंवा लंघन करणें हा आगंतुक विकार दूर होण्याला अगदीं अचूक उपाय आहे. मात्र आरोग्यरक्षक व आरोग्यवर्धक जे स्वाभाविक अन्य उपाय आहेत, त्यांचीही जोड त्याला दिली पाहिजे.

प्रकरण एकोणिसावें.

लंघनाचे साहाय्यकारी.

१ **श्वासोच्छ्वास**—पृथ्वीच्या सभोंवतीं जें वातावरण आहे, त्यांत परमेश्वरानें ' ऑक्सिजन ' (प्राणवायु) विपुलपणें भरून ठेविला आहे. तो एक जातीचा वायु असून मनुष्याच्या प्राणधारणाला त्याची अत्यंत आवश्यकता आहे. आपल्या शरीरांतील परमाणूंची नेहमीं झीज होत असते; व त्या झिजेमुळें आपल्या शरीरांत जिकडे तिकडे एक प्रकारचा

विषारी वायु तयार होत असतो. त्याचें नांव 'कॅर्बानिक ॲसिड गॅस' असें आहे. तो विषारी वायु रक्तवाहिन्यांतून फुफ्फुसांत जातो. शरीरांत त्याची जी रिकामी जागा होते, ती पुन्हा भरून काढणें हें ऑक्सिजनचें काम आहे. श्वासोच्छ्वासाच्या व्यापारांत आपण तो शरीरांत ओढून घेतों, व कॅर्बानिक ॲसिड गॅस बाहेर सोडून देतों. श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेनें रक्ताचा बाहेरच्या हवेशीं संबंध जुळतो; व ऑक्सिजन व कॅर्बानिक ॲसिड गॅस यांची परस्पर अदलाबदल होऊन रक्तांत ऑक्सिजन मिसळून जाणें, व रक्तांतून कॅर्बानिक ॲसिड गॅस बाहेर निघून जाणें, या दोन्ही क्रिया एकदम घडून येतात. श्वासोच्छ्वासाची क्रिया ही अनैच्छिक आहे. आपल्या इच्छेवर ती अवलंबून नसते. ती आपोआप चालते. कारण, आपण झोंपेंत असलों, किंवा भानावर नसलों, तरी ती क्रिया चालूच असते. निरोगी माणसाच्या श्वासोच्छ्वासाचा वेग साधारणपणें दर मिनिटाला चवदांपासून अठरांपर्यंत असतो. जी हवा आपण शरीरांतून बाहेर टाकतों, तींत जसा कॅर्बानिक ॲसिड गॅस असतो, तशीच पाण्याची वाफ असते व अगदीं थोडया प्रमाणांत अन्नाची घाणही असते. या घाणीचें प्रमाण पचनेंद्रियांच्या स्थितीवर अवलंबून असतें.

शरीराला ऑक्सिजनचा भरपूर पुरवठा व्हावा, यासाठीं चोवीस तासांत तीनशेंपासून चारशें घनफूट हवा फुफ्फुसांत यावी लागते. प्रौढ मनुष्य प्रत्येक तासाला सुमारें पांचशें ग्रेन (सुमारें अडिचशें गुंजा) ऑक्सिजन शरीरांत ओढून घेतो, व सुमारें सहाशें ग्रेन (तीनशें गुंजा) कॅर्बानिक ॲसिड गॅस व त्याच्यापेक्षां किती तरी पुष्कळ पाण्याची वाफ बाहेर टाकून देतो. शरीराला जर हवा मिळाली नाहीं, तर जीव कोंडून त्याचा नाश होतो.

यावरून असा सिद्धान्त निघतो कीं, प्राणधारणाला ताज्या हवेचा अखंड पुरवठा आवश्यक आहे; इतकेंच नव्हे, तर ती शरीरांत घेण्या-पूर्वीं तिच्या शुद्धतेबद्दल आपली खातरी असली पाहिजे. जर ती असावी तशी शुद्ध नसावी, अशी आपल्याला नुसती शंका आली, तर आपण तींत राहतां कामा नये. या कामीं थोडीही हयगय उपयोगाची नाहीं. फुफ्फुसांत हवा जाण्याचा जो स्वाभाविक मार्ग आहे, त्याला नाकपुड्यां-

पासून आरंभ होतो. या नाकपुड्यांत बारीक बारीक केस असतात, व एक प्रकारचा चिकट मळ असतो. ही योजना परमेश्वरानें मुद्दाम केलेली आहे. कशासाठीं ? धूळ व हवेबरोबर उडून आलेली दुसरी कोणतीही हलकी घाण शरीरांत जाऊं नये, यासाठीं. म्हणजे, हवा शरीरांत जाण्यापूर्वीं चांगली गाळून जावी, या हेतूनें ही परमेश्वरानें तरतूद केलेली आहे. कोणत्याही कारणानें नाकपुड्यांचा मार्ग जर चोंदून गेला असेल, तर श्वासोच्छ्वासाची क्रिया मुखाच्या मार्गानें होण्यासारखी आहे. पण ही पद्धति एकंदरींत आरोग्याला इतकी कांहीं विघातक आहे कीं, तिचे जे पुढें परिणाम दिले आहेत, ते वाचकांनीं नीट लक्षांत घ्यावे.

मुलाला वाजवीपेक्षां फाजील जर खाऊं घातलें, तर त्याला नेहमीं सरदीचा विकार होऊन नाकांतून शेंबूड वाहूं लागतो; व त्यामुळें नाकांतून हवा जाण्याचा स्वाभाविक मार्ग बंद होतो. पडसें जर बरेच दिवस राहिलें, किंवा सारखें वारंवार येऊं लागलें, तर श्वासोच्छ्वासाचा व्यापार तोंडानें चालविणें भाग पडतें. या क्रमामध्यें जर सुधारणा केली नाहीं, तर तो आंगवळणीं पडून शेवटीं तीच संवय कायमची जडते. नाकपुड्यांची व टाळ्याची नाजूक त्वचा फुलून तिचा दाह होतो; व तो सारखा पुष्कळ दिवस राहिल्यानें तेथें गांठी बनतात. लंघनोपचारानें किंवा शस्त्रक्रियेनें जर त्या गांठी घालविण्याचा उद्योग केला नाहीं, तर नाकांतून हवा खेळण्याचा मार्ग कायमचा बंद होतो. ज्या मुलांना असा विकार जडतो, तीं मठ्ठ व सुस्त असतात व दिसण्यांत अगदीं नेभळट दिसतात. तात्पर्य, तोंडानें श्वासोच्छ्वास करण्याची संवय लहानपणीं किंवा मोठेपणीं एकदां मनुष्याला जडली,—मग ती नाकाचा व टाळ्याचा मार्ग रुद्ध झाल्यामुळें जडो, कीं दुसऱ्या कांहीं कारणानें जडो,—म्हणजे नाकपुड्यांचीं जीं भोकें असतात, त्यांना वापर नसल्यामुळें तीं व्हावीं तितकीं मोठीं होत नाहींत इतकेंच नव्हे, तर नेहमीं उघडें असलेलें तोंड व बावळट किंवा निस्तेज डोळे यांवरून त्या माणसाच्या बुद्धीची वाढ मुळींच झालेली नाहीं, त्याची बुद्धिशक्ति फारच कमी आहे, असें स्पष्ट दिसून येतें.

चैतन्यानें किंवा प्राणशक्तीनें शरीराचा आश्रय केला, म्हणजे त्या शरीराला जिवंतपणा येतो. पण ही चैतन्यज्योति शरीरांत येते कोठून, किंवा ही शक्ति शरीरांत कोणत्या मार्गानें प्रवेश करून त्याच्या सर्व व्यापारांचीं व विचाराचीं सूत्रें हालविते, हें नक्की सांगतां येत नाहीं. चैतन्यांश मूळचा शरीरांत नसतो, किंवा शरीरांतले शरीरांत तो आपो-आप उत्पन्न होत नाहीं, या गोष्टी अगदीं उघड आहेत. यावरून एक अनुमानमात्र बांधतां येतें कीं, जो एकदां प्राणशक्तीचा किंवा चैतन्याचा अंश बाहेरून शरीराला प्राप्त होतो, तो त्याला सभोंवतालच्या वातावरणांतून लाभत असला पाहिजे.–मग तो प्रत्यक्ष हवेंतून लाभो, कीं ज्या विश्वव्यापी आकाशतत्त्वांतून हवा संचार करीत असते, त्या आकाश-तत्त्वांतून लाभो. नाकपुड्यांच्या वरील बाजूस जी अस्थिरचना असते, तींतून तो चैतन्यांश सरळ मेंदूकडे जात असावा, अशी कल्पना होते; पण फुफ्फुसांनीं चालविलेल्या रक्तशुद्धीच्या व्यापाराला ज्या हवेंतील द्रव्यांनीं उत्तेजन येतें, तीं द्रव्यें अस्वाभाविक मार्गांनीं शरीरांत गेल्यानें दुष्ट होणें जरी स्वाभाविक असलें, तरी तोंडानें श्वासोच्छ्वास करण्याची ज्यांना संवय असते, त्यांच्यांत बुद्धिवैगुण्य कां दिसून येतें, हें सांगतां येत नाहीं; कारण त्यांच्या रक्तांत कमीपणा असा कांहींच दिसून येत नाहीं. एवढेंमात्र म्हणतां येतें कीं, प्राणशक्तीचा संचार शरीरांत बाहेरून होतो;–शरीरांत हवा खेळण्याचे जे स्वाभाविक मार्ग असतात, त्या मार्गांनीं, व त्या मार्गांच्या वरील व मागील बाजूस ज्या हाड्यांच्या पोकळी असतात, त्या पोकळींनीं ती शरीरांत प्रवेश करते. हा सिद्धान्त वाचकांना मान्य होवो कीं न होवो, पण नाकांतून श्वासोच्छ्वास चाल-विण्याची संवय करणें, ही गोष्ट अत्यंत महत्त्वाची आहे, यांत वाद असण्याचें कारणच नाहीं. नाकानें श्वासोच्छ्वास करणें हें आरोग्य-शास्त्राला धरून आहे, कारण तीच पद्धत स्वाभाविक आहे; व ती पद्धत शास्त्रशुद्ध असल्यामुळें आरोग्यप्रद आहे.

लंघनावधींत श्वासोच्छ्वासाची पद्धति यथाशास्त्र चालविली पाहिजे; श्वास व उच्छ्वास हे नेहमीं दीर्घ ठेविले पाहिजेत. फुफ्फुसांचा प्रत्येक भाग शुद्ध व निर्दोष राहील, अशी तजवीज झाली पाहिजे; रक्तांत यथाप्रमाण

ऑक्सिजन मिसळल्यानें हा कार्यभाग होतो; व तो पुरा साधण्याकरितां फुफ्फुसांना चांगला व्यायाम देऊन शिवाय रात्रंदिवस शरीराला बाहेरची मोकळी हवा मिळेल, अशी तजवीज ठेविली पाहिजे. ज्या खोलींत दिवसास वावरावयाचें व ज्या खोलींत रात्रीस निजावयाचें त्या खोल्यांत मोकळी हवा अगदीं खेळती असली पाहिजे. निरोगीपणांत, आजारीपणांत, व लंघनावधींत हा नियम सारखाच पाळला पाहिजे.

२ स्नान—त्वचेच्या रूपानें मानवी शरीराला जें आवरण असतें, त्याचे तीन थर किंवा पापुद्रे असतात. पुरुषाच्या शरीराची कातडी केसांनीं आच्छादलेली असते. कांहीं भागांवर हे केस दाट असतात, कांहींवर अगदीं पातळ असतात. आंतील बाजूस जीं इंद्रियें असतात, त्यांचें रक्षण करणें हें त्वचेचें काम आहे. त्याचप्रमाणें शरीरांतील मलाचें उत्सर्जन करण्याचें कामही तिच्याकडे असतें. त्वचेच्या अंतर्भागांत मांसपिंड असतात, त्यांच्या द्वारें घामाच्या रूपानें शरीरांतील मळाचें उत्सर्जन ती करिते. प्रत्येक मांसपिंड ही एक लांब सूक्ष्म नळी असून तिच्या आंतील टोंकाला एक गांठ असते. या गांठीलाच मांसपिंड असें खरें नांव आहे. त्वचेचा जो तिसरा आंतील पापुद्रा त्यांत ही गांठ असते. मांसपिंडाच्या नळीचें दुसरें टोंक अगदीं सरळ मार्गानें किंवा थोडें वळण घेऊन बाह्य त्वचेच्या पष्ठभागापर्यंत आलेलें असतें. तिथे तिचें तोंड असतें. त्यालाच आपण छिद्र असें म्हणतों. आपल्या तळहाताच्या एक चौरस इंच जागेंत हीं छिद्रें सुमारें तीन हजार असतात; व शरीराच्या बाकीच्या भागावर तेवढ्याच जागेंत निदान पांचशें तरी असतात.

या छिद्रांतून शरीरांतील जी पातळ घाण बाहेर येते, तिलाच आपण घाम असें म्हणतों. श्वासोच्छ्वासाच्या व्यापारानें फुफ्फुसांतून जी घाण बाहेर पडते, तिच्यापेक्षां या छिद्रांतून घामाच्या रूपानें बाहेर आलेली घाण किती तरी ज्यास्त असते; पण तिच्या प्रमाणांत पुष्कळ विषमता असते. हवेंतील उष्णता किंवा कोरडेपणा, पिण्यांत आलेले पातळ पदार्थ, व्यायाम व मूत्रपिंडांचा सापेक्ष व्यापार यांवर घामाचें प्रमाण अवलंबून असतें. घामाचीं स्वरूपें दोन असतातः दृश्य व अदृश्य. बारीक बिंदूंच्या रूपानें जो घाम येतो, तो दृश्य होय. या घामाचें प्रमाण

थोडें असतें. जो घाम स्थूल रूप धारण करीत नाहीं, जो बिंदूंच्या रूपानें दिसत नाहीं, तो अदृश्य घाम होय. याचें प्रमाण पुष्कळच असतें. शरीरांतील अप्रवाही घाणेरडीं द्रव्यें घामांतून त्वचेच्या पृष्ठभागीं येतात. शरीरांतील घाणीचा बराच भाग याच मार्गानें बाहेर पडतो. त्वचा तुकतुकीत व आर्द्र ठेवणें, आणि बाष्पीकरणानें दाहहरण करून शरीराचें उष्णतामान बेतावर आणणें हीं दोन कार्यें तर घाम करितोच; पण यांशिवाय शरीरांतील घाणीचें उत्सर्जन करण्याचें आपल्या वांटणीचें कामही तो बजावतो.

त्वचा आणि फुफ्फुसें, मूत्रपिंड, यकृत् व आंतडीं यांच्यामध्यें फारच निकट संबंध आहे. यांपैकीं कोणत्याही इंद्रियाला जर रोगानें विकार झाला, तर घर्मव्यापारही त्या मानानें विकृत होतो. उलट पक्षीं, त्वचेला विकार होऊन जर घर्मव्यापाराला धक्का बसला, तर इतर मलोत्सर्गकारी इंद्रियांचा व्यापारही शिथिल होतो. अशी स्थिति होण्याचें कारण काय, याची मीमांसा करीत बसण्याचें आपल्याला प्रयोजन नाहीं, मात्र या वस्तुस्थितीवरून आपल्याला एवढाच बोध घ्यावयाचा आहे कीं, त्वचा व इतर मलोत्सर्गकारी इंद्रियें यांचा संबंध इतका महत्त्वाचा आहे कीं, कोणत्याही रोगोपचारांत त्याच्याकडे दुर्लक्ष करून चालावयाचें नाहीं.

त्वचेचा व्यापार यथास्थित चालावा, यासाठीं वारंवार स्नान केलें पाहिजे. हें कार्य होण्यासाठीं दिवसांतून एक तरी स्नान आवश्यक आहे. उन्हाळ्यांत दोनदां स्नान केलें, तरी तें पाहिजे आहे. त्वचेचा निर्जीव झालेला अंश, तिच्यावर बाहेरची जमलेली घाण, व घामाबरोबर आलेली शरीरांतील घाण हीं स्नानानें निघून जाऊन त्वचा स्वच्छ होते व तिचीं छिद्रें मोकळीं होतात. तेणेंकरून तिचा व्यापार सुयंत्र चालतो. तो चालू लागला कीं, इतर मलोत्सर्गकारी इंद्रियांवर जो कामाचा अधिक बोजा पडलेला असतो, त्यांतून तीं मोकळीं होतात. शरीराला नेहमीं अंतर्बाह्य शुद्धि पाहिजे असते. ती असल्यावांचून त्याचे व्यापार सुरळीत चालत नाहींत. यावरून लंघनावधींत रोज स्नान करण्याचें महत्त्व किती आहे, हें सहज सिद्ध होतें. आणखी प्रमाणें देऊन तें सिद्ध करण्याची आवश्यकता आहे, असें वाटत नाहीं.

थंड पाण्याचें स्नान शरीराला फारच हितावह होतें. व तें प्रातःकाळीं सूर्योदयापूर्वी करण्याचें महत्त्व तर फारच आहे. आपल्या शास्त्रकारांनीं प्रातःस्नानाचें पुण्य फारच वर्णिलें आहे; व तें यथायोग्यही आहे. कारण, शरीराला तें फारच हितकारी होतें. शीतोदकानें रुधिराभिसरण व स्नायूंचा व्यापार हीं उत्तेजित होतात; व त्वचाही चांगली राहते. यासाठीं प्रत्येकानें शीतोदकानें प्रातःस्नान करण्याचा निग्रहपूर्वक अभ्यास करावा. त्यांतले त्यांत निर्मळ वाहत्या पाण्यांत जर प्रातःस्नान करण्याचा रोज योग जुळून आला, तर तें सोन्याहूनही पिंवळें होय. लंघनांतही शीतोदकानें—त्यांतले त्यांत स्वच्छ वाहत्या पाण्यानें—स्नान करण्यास कांहीं हरकत नाहीं. तें उत्तमच. स्नानाचें पाणी फार गार नसावें. अगदीं उत्तम प्रकृतीच्या माणसांना त्यापासून फारसा अपाय कदाचित् होणार नाहीं; पण एकंदरींत पाणी फार गार असूं नये, हेंच चांगलें. लंघनावधींत तर अगदीं गार पाण्यानें केव्हांही स्नान करूं नये. ज्याला अनेक वेळा प्रयत्न करूनही थंड पाणी सोसत नाहीं, असा अनुभव आला असेल, त्यानें अगदीं बंद जागेंत स्नान करून पाहावें. त्यानेंही जर अपाय पोंचतो, असें अनुभवास आलें, तर त्या माणसानें थंड पाण्यानें स्नान करूं नये. साधारण कोमट पाण्यानें करावें. फार कढत पाणी घेऊं नये. डोक्यावर तर केव्हांही कढत पाणी घेऊं नये. डोकें तेवढें थंड पाण्यानें धुवावें; बाकीचें आंग कोमट पाण्यानें धुवावें. स्नानाची जागा नेहमीं बंद असावी. कारण, स्नानानें त्वचेचीं छिद्रें मोकळीं होतात; त्यांना एकदम बाहेरची हवा लागली, तर अपाय होण्याचा संभव असतो. दुसरें असें कीं, स्नान करितांना सर्व आंग घांसून स्वच्छ करावें लागतें; तसें नाहीं केलें, तर स्नानापासून खरें हित होत नाहीं. सर्व आंग मोकळेपणानें घांसण्याला जागा बंद असली, तर माणसाला संकोच वाटत नाहीं. जागा बंद नसली, तर कांहीं पुरुष फाजील निर्लज्जपणा करून आपलें सर्वांग घांसतात. पण तो प्रकार शिष्टाईचा नव्हे. मोकळ्या जागेंत स्नान करितांना बायकांची तर फारच कुचंबणा होते. मग त्या सरासरी लुगडें भिजलें कीं, तशाच थबथबत घरांत धांव मारतात. या त्यांच्या कावळी स्नानानें खरा कार्यभाग होत नाहीं. यासाठीं स्नानाची

जागा बंद असावी. म्हणजे पुरुषांकडून निर्लज्जपणा होणार नाहीं, व बायकांना संकोच वाटण्याचें कारण राहणार नाहीं. दोघांनाही मोकळ्या मनानें स्नानें करितां येतील. नदीवर वगैरे स्नान ज्याला कर्तव्य असेल, त्यानें स्नान झाल्याबरोबर स्वच्छ व सुक्या वस्त्रानें चटकन आंग पुसावें, व गरम कपडा आंगांत घालावा. किंवा गरम वस्त्र पांघरावें. अगदीं उघडें आंग ठेवूं नये.

स्नान केल्याबरोबर जेवूं नये, किंवा जेवल्याबरोबर स्नान करूं नये. जेवण व स्नान यांच्यामध्यें निदान दोन तासांचा तरी अवधि मेला पाहिजे. स्नानानंतर दोन तासपर्यंत भोजन करूं नये, व भोजनानंतर दोन तासपर्यंत स्नान करूं नये. प्रातःस्नानाचा अभ्यास ठेविल्यानें ही आपत्ति आपोआप टळते, हें निराळें सांगावयास नको.

स्नान करण्यांत चेंगटपणाही करीत बसूं नये. शरीर स्वच्छ करण्याला व गात्रें उत्तेजित होण्याला जेवढा सयुक्तिक काळ लागेल, तेवढाच वेळ स्नानाला लावावा. फाजील वेळ स्नानांत घालविला, तर शरीराला थकवा येतो. लंघनावधींत कधीं जर थंडीचे शहारे आंगावर आले, तर लागलेंच कढत कढत पाण्यानें स्नान करावें. तेंही चटकन करावें. फार वेळ त्यांत घालवूं नये. असें स्नान केल्यानें रुधिराभिसरणाचा व्यापार सारखा चालूं लागतो, व त्यानें थंडीचा विकार दूर होतो. अशा स्नानानंतर आंगाला वारा लागणार नाहीं, अशी तजवीज ठेवणें फारच अगत्याचें आहे.

हल्लींची सुधारणा व तीमुळें प्रचारांत आलेल्या अनेक चाली यांमुळें शरीरव्यापारांना बराच धक्का बसला आहे. सुधारणेंत मनुष्याचें पाऊल जसजसें पुढें पडत जात आहे, तसतसा सृष्टिदत्त आरोग्याला तो मुकत आहे, यांत तिळमात्रही शंका नाहीं. नवीन नवीन कृत्रिम खाद्यपेयांनीं त्याच्या आरोग्याची राखरांगोळी होत आहे. शिवाय शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश यांचा शरीरत्वचेशीं प्रत्यक्ष संबंध बहुधा पोंचत नसल्यामुळें,—कारण नखशिखान्त शरीर दिवसभर आच्छादून ठेवणें हें एक सुधारणेचें मुख्य लक्षण आहे. शरीराचा भाग जरा कुठे उघडा राहिला कीं, तिथे रानटीपणा डोकावूं लागतो!—मनुष्याच्या ठिकाणीं जितका जोम असावा,

तितका राहत नाहीं. कारण शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश या दोन साधनांनीं मनुष्याच्या आंगांत विलक्षण तरतरी व हुशारी येते. पण अशी तरतरी व हुशारी आंगीं येण्याला त्यांचा त्वचेशीं प्रत्यक्ष संबंध पोंचला पाहिजे. आंगांत कपडे असल्यामुळें घाम जसा मोकळेपणानें यावा, तसा येत नाहीं, त्यामुळें शरीरांतील घाणीचें उत्सर्जन नीट होत नाहीं. तेणेंकरून त्या घाणीचें पुन्हा शरीरांत शोषण होतें; किंवा ती त्वचेचीं छिद्रें बंद करून टाकते. या आपत्तीची अंशतः तरी निवृत्ति होण्याला एकच मार्ग आहे. कोणता? चोविस तासांत कांहीं तरी वेळ काढून तो उघड्या आंगानें अगदीं मोकळ्या हवेंत घालवावा. रोजचे व्यवहार संभाळून जितका वेळ अशा रीतीनें मोकळ्या हवेंत काढतां येईल, तितका काढावा. यांत हयगय करूं नये. रोगनिवारणाला व रोगप्रतिबंधनाला जे निसर्गसिद्ध उपाय आहेत, त्यांना वायुस्नानानें चांगलीच मदत होते; या कामीं आतपस्नानही तितक्याच महत्त्वाचें आहे. मात्र सूर्य किरणांचा संबंध शरीराच्या सगळ्या त्वचेशीं प्रत्यक्ष आला पाहिजे. हवा व सूर्यप्रकाश यांत जे दीपक गुणधर्म असतात, ते झाडें मोठ्या हौसेनें शोषून घेतात. त्यामुळें त्यांना टवटवी व तेज हीं प्राप्त होतात. आपल्या शरीरवृक्षांना हवेंतील व सूर्यप्रकाशांतील उत्तेजक व दीपक द्रव्यें ओढून घेण्याची जर संधि मिळाली, तर त्यांनाही झाडांप्रमाणेंच टवटवी व तेज हीं लाभतात. मनुष्याच्या आरोग्याचें संवर्धन होण्याला आतपस्नान व वायुस्नान यांचा उपयोग चांगला होतो. इतर जे आरोग्यप्रद उपाय आहेत, त्यांत या स्नानांचीही गणना असून आरोग्यरक्षणाचें आपल्या वांटणीचें काम तीं उत्तम बजावितात. लंघनावधींत तर हीं स्नानें नित्य नेमानें करावीं.

त्वचा हें शरीराचें निसर्गदत्त आवरण आहे. आंतील अवयवांचें रक्षण करणें हें तिचें काम होय. या कामीं शरीरांतील चरबीचें तिला साहाय्य होतें. या चरबीच्या आंगीं उष्णतावाहक धर्म मुळींच नसतो. सर्व शरीरभर कमीज्यास्ती प्रमाणांत ही पसरलेली असते. शरीराला फाजील तप्तता जेव्हां येते, तेव्हां घर्माच्या बाष्पीभवनानें तें शीतळ होतें; जेव्हां तें गारठतें, तेव्हां त्वचेचीं छिद्रें बंद होऊन शरीराचें उष्णतामान कायम राहतें. फुफ्फुसांच्या द्वारानें ज्याप्रमाणें रक्तांत ऑक्सिजन मिस-

ळतो, त्याप्रमाणें त्वचेच्या द्वारानेंही त्याचा रक्ताला पुरवठा होतो. शरीराच्या त्वचेच्या छिद्रांतून आंत आलेला ऑक्सिजन सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांच्या त्वचेंतून रक्तांत जातो. तेव्हां, त्वचा ही शरीराचें उष्णतामान बेतावर ठेविते, रक्ताला ऑक्सिजनचा कांहींसा पुरवठा करिते, व मागें सांगितल्याप्रमाणें शरीरांतील मलाचेंही उत्सर्जन करिते. त्वचा शरीराच्या उष्णतामानाची नीट व्यवस्था लावून तें बेतावर ठेविते, व शरीरयंत्राच्या व्यापारांचें नियमन करिते. ती व बाहेरची हवा यांच्यामध्यें जर कांहीं पदार्थ येऊन तिच्या व्यापाराला हरकत आली, तर बाष्पीभवन मोकळेपणानें चालत नाहीं; तेणेंकरून छिद्रांत सांठलेल्या घाणीचें उत्सर्जन अगदीं जरी बंद होत नाहीं, तरी तें चालावें तसें चालत नाहीं. अशी स्थिति प्राप्त झाली कीं, शरीराचें उष्णतामान संभाळण्याचें काम अस्वाभाविक व कृत्रिम मार्गानें होतें; कारण, त्वचेचा व्यापार विकृत झाला कीं, अंतर्दाह सुरू होतो, व हा दाह आरोग्याला हानिकारक असतो. त्वचेच्या व्यापाराला धक्का बसला कीं, तिच्या कामाचा भार इतर मलोत्सर्गकारी इंद्रियांवर पडतो;व कोणत्याही इंद्रियांवर कामाचा बोजा वाजवीहून फाजील पडला कीं, शरीराला धोका पोंचल्यावांचून राहात नाहीं. तापाच्या पूर्वीं हिंव भरतें; त्वचेचीं छिद्रें बुजून जातात; शरीरांत फाजील उष्णता उत्पन्न होते; या उष्णतेलाच आपण ताप असें म्हणतों. घाम येऊन बाष्पीभवन सुरू झालें कीं, ताप नाहींसा होतो. कांहीं अपघातानें शरीराच्या बाह्य त्वचेचा बराच भाग जर भाजला, तर वर वर्णिलेल्या स्थितीचें लागलेंच प्रत्यंतर येतें. त्वचेचा व्यापार शरीराला किती हितप्रद आहे, व त्या व्यापाराला धक्का बसला कीं, एकंदर आरोग्याला धक्का कसा बसतो, हें अशा वेळीं लक्षांत येतें. त्वचा भाजली कीं, श्वासोच्छ्वासक्रिया इतकी जलद चालूं लागते कीं, मनुष्याचा जीव अगदीं बेदम होतो, व ज्या मलाचें उत्सर्जन त्वचेच्या छिद्रांतून व्हावयाचें, त्याचें उत्सर्जन करण्याचें काम मूत्रपिंडांवर विशेष पडल्यामुळें मूत्र अगदीं रंगीबेरंगी बनतें. मूत्रांतून जी छिद्रांच्या वांटणीची घाण निघून जाऊं लागते, तिच्यामुळें त्याला हा रंगदारपणा येतो. भाजलेल्या त्वचेचा विस्तार जर फारच असेल, तर मनुष्याचा जीव

गुदमरून निघूनही जातो. सोन्याच्या पातळ वर्खासारख्या हवेला निर्भेद्य अशा कोणत्याही पदार्थानें जर सर्व शरीर आच्छादून टाकलें, तर प्राण-घातक परिणाम झाल्यावांचून राहातच नाहीं. पाण्यांत बुडतांना किंवा एकदम धुरांत सांपडल्यावर जीव गुदमरून जशी स्थिति होते, तशीच अशा वेळींही होते.

लोकाचारांच्या दडपणामुळें मनुष्याला आपलें शरीर कपड्यांनीं अगदीं लपेटून घेण्याची आज कित्येक दिवसांची संवय झाली आहे. या संवयी-मुळें त्याच्या त्वचेचा व्यापार कायमचाच ढिला होऊन बसला आहे. पाश्चात्त्य लोकांत ही स्थिति बरीच विकोपास गेली आहे. आपल्याकडे कपडे घालण्याची चाल अगदीं प्राचीन काळीं मुळींच नव्हती. मुसल-मानांच्या सहवासानें ती आम्हीं मूळ थोडीशी उचलली; व इंग्रज प्रभूंच्या अनुकरणानें आम्ही तिचे दिवसें दिवस अधिकाधिक दास बनत आहों. हिचे आम्ही होतां होतां पुरे दास बनलों कीं, आमच्या रानटीपणाचें पुरें उच्चाटन होईल ! हो ! इतक्या कपड्यांत त्याचा (रानटीपणाचा) जीव राहतो कशाला ! तो बिचारा गुदमरून जाणारच ! असो. पुष्कळ व नाना छानींचे कपडे घालणें हें सुधारणेचें प्रधान अंगच हल्लीं होऊन बसल्यामुळें मुळींच कपडे न घालण्याचा उपदेश जर कोणीं केला, तर त्याला पागलखान्याची वाट धरावी लागेल. तेव्हां तसा प्रसंग आपल्यावर ओढून घेण्यापेक्षां कांहीं तरी सामोपचाराचा मार्ग सुचवावा, हेंच बरें. म्हणून शेवटीं इतकेंच सांगावयाचें कीं, जे कपडे करावयाचे ते शिष्टा-चार न सोडतां जितके हलके, पातळ (हवेचा प्रवेश आंत सहज होईल असे) व सैल करितां येतील, तितके प्रत्येकानें करावे. हाच त्यांतल्या त्यांत कांहीं तरणोपाय आहे. त्याचप्रमाणें आंगाची त्वचा नेहमीं स्वच्छ ठेवण्याबद्दल जितकी काळजी घ्यावी, तितकी थोडीच आहे, हेंही लक्षांत असावें.

३ **निद्रा**—शीण, थकवा किंवा भागवटा जाऊन पुनः जोम, उत्साह, तरतरी यांचा आंगांत संचार होण्याला निसर्गोक्त असा एकच उपाय आहे. कोणता ? विश्रांति किंवा श्रममुक्तता. ज्याच्यामुळें आपल्याला विचार करितां येतो, व जो सर्व शरीरव्यापारांचीं सूत्रें हालवितो, त्या

मेंदूला निद्राकालांत पूर्ण विश्रांति मिळते. या निद्रावस्थेंत आपली जाणीव पूर्णपणें नष्ट होते, त्याचप्रमाणें बाह्य शरीरव्यापारही अगदीं थांबतात. हा झोंपेचा काळ वारंवार नियमितपणें पुनः पुनः येतो. याच काळांत शरीरयंत्राच्या प्रत्येक परमाणूंत नवजीवनाचा संचार होतो, व कार्यकारी शक्तिला टवटवी येते. जाग्रति आल्यावर हींच टवटवी आपले रोजचे नाना व्यवहार करण्याला आपल्याला उत्साह देते. सर्व शरीरव्यापार सुरळीत चालण्याला निद्रा अत्यंत आवश्यक आहे. तिच्या अभावीं थोड्याच दिवसांत मृत्यु आल्यावांचून राहावयाचा नाहीं. लंघनाच्या पूर्वावस्थेंत मलोत्सर्जनाचें काम फारच झपाट्यानें सुरू होतें; त्यामुळें मेंदूंत रक्ताचा कांहींसा फाजील संचय होतो. याचा परिणाम असा होतो कीं, कधीं कधीं चांगली झोंप येत नाहीं. पण व्यवस्थेशीर स्नान केल्यानें, व शेजघरांत अगदीं मोकळी हवा नेहमीं खेळती राहील, अशी व्यवस्था ठेवल्यानें रोगाचा जोर जसजसा कमी होऊं लागतो, तसतशी सर्वश्रमपरिहारिणी व उत्साहजननी निद्रा आपोआप येऊं लागते. जो कपडा सगळा दिवस आपण आंगांत घातला असेल, तो रात्रीच्या वेळीं आंगांत ठेवूं नये. निजतांना दुसरा घालावा. आंथरूण व वरील चादर हीं अगदीं स्वच्छ असावीं. पांघरूणही स्वच्छ असून फार हलकें नसावें, फार जडही नसावें. जीं आथरुणें व पांघरुणें वारंवार किंवा केव्हांच धुतां येण्यासारखीं नसतील, तीं वारंवार उन्हांत घालून सणसणीत तापवावीं.

४ **व्यायाम**––आपल्या शरीराच्या प्रत्येक स्नायूला व अवयवाला ज्या मानानें काम पडेल, त्या मानानें तो स्नायु व अवयव सुदृढ होऊन त्यांचा योग्य प्रमाणांत विकास होईल. एका विशिष्ट स्नायूलाच जर सतत मेहनत पडत असेल, तर तेवढाच स्नायु वजनदार, बळकट व कणखर होतो; व त्या मानानें त्याच्या शेजारचे स्नायु निर्जीव व निस्तेज बनतात. या कारणास्तव व्यायाम करितांना अशी तजवीज ठेवणें अगत्याचें आहे कीं, शरीरांतील सर्व स्नायूंना सारखीच मेहनत पडावी. रुधिराचें अभिसरण ज्या मानानें जोरांत चालू असेल, व झिजून निर्जीव झालेल्या परमाणूंची जागा नवीन व जोमदार परमाणूंनीं भरून निघण्याला लागणाऱ्या द्रव्यांचा ज्या मानानें शरीरांत पुरवठा होत असेल, त्या मानांवरही

स्नायूंची बळकटी व विकास हीं अवलंबून असतात. शरीराचा कोण-ताही भाग जर फाजील आंवळला गेला, तर त्या भागांत रुधिराभिसरण मोकळेपणानें चालत नाहीं; म्हणून घट्ट कपडे कधींही वापरूं नयेत. कपडे सैल असले, म्हणजे शरीराची वाढ मोकळेपणानें होते. गळ्या-भोंवतीं घट्ट गळपट्टी घालण्याची छान इंग्रजी रिवाजावरून हल्लीं आमच्या पुष्कळ तरुणांनीं उचलली आहे; त्याचप्रमाणें पायमोजांचे बंदही आंव-ळून घेण्याची वहिवाट आहे. पण या सगळ्या छानी शरीराच्या त्या त्या भागाच्या वाढीला धोका आणतात, याचा विचार होईल, तर बरें. नेस-णही फाजील घट्ट नेसण्याची अनेक स्त्रीपुरुषांची वहिवाट असते, तीही याच मुद्द्यावर अपायकारक आहे.

सृष्टिक्रमाप्रमाणें जे आरोग्याचे नियम आहेत, ते योग्य रीतीनें व दक्ष-तेनें पाळणें व शहाणपणानें योग्य तो व्यायाम नियमितपणानें घेणें, या गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. त्या पाळल्यानें आपलीं शरीरें दर्शनीय तर होतातच; पण त्यानें दुसरे जे फायदे होतात, त्यांची किंमतही करवत नाहीं. कोणते फायदे ? त्यानें उत्तम आरोग्य व दीर्घायुष्य यांचा लाभ होतो. आणि यापेक्षां आपल्याला तरी आणखी काय पाहिजे ? उलट पक्षीं सृष्टिक्रमाला सोडून राहणी ठेवणें व व्यायामाची हयगय करणें, या गोष्टी पापात्मक आहेत. त्या केल्यानें आपण भयंकर गुन्हेगार होतों.

लंघनावधींत शक्तीप्रमाणें रोज व्यामाम घेणें आवश्यक आहे. मात्र तो बेताचा असावा. साधारण व्यायाम करून मोकळ्या हवेंत जेवढा वेळ काढतां येईल, तेवढा काढावा. दुसरा कोणताही व्यायाम न करवेल, तर जाववेल तितकें सकाळसंध्याकाळ मोकळ्या हवेवर फिरावयास जावें. त्यानें साधारण व्यायाम व मोकळी हवा हीं दोन्ही साधतील. लंघन पूर्ण झाल्यानंतर रोज सणसणीत व्यायाम घेण्याची संवय टेविली पाहिजे. तरच शरीराची घडी उत्तम प्रकारें बसून त्याची बनावटही दर्शनीय होईल.

या प्रकरणांत सांगितलेल्या गोष्टींचें सार मुख्यतः तीन तत्त्वांत आहे; व तीं तिन्ही तत्त्वें अत्यंत महत्त्वाचीं आहेत. तीं हीं:—

१ शरीराला अंतर्बाह्य **मोकळी व शुद्ध हवा** मिळाली पाहिजे.

२ त्याच्या सर्व अवयवांना **व्यायाम** सारखा मिळाला पाहिजे.

३ त्याची झीज भरून निघून त्याला पुनः तरतरी येण्याला **विश्रांति** मिळाली पाहिजे.

या पुस्तकांत आरोग्यरक्षणार्थ जे उपाय आतांपर्यंत सुचविले आहेत, त्यांचें जितकें महत्त्व आहे, तितकेंच या तीन तत्त्वांचेंही आहे. सृष्टिक्रमांत ह्यगयीला शासन झाल्यावांचून कधींही राहात नाहीं. अधिक तरी काय सांगावें !

प्रकरण विसावें.

लंघनाच्या मार्गांतील अडचणी.

असा एक सामान्य नियम आहे कीं, कोणत्याही वस्तूची किंवा मनुष्याची वास्तविक किंमत अतिपरिचयानें कमी होते. रोगनिवारणार्थ जे उपाय योजतात, त्यांतही कांहीं तरी वैद्याची ' पुडी ' पाहिजे. एरवीं माणसाची त्या उपायांवर श्रद्धा बसत नाहीं. कधीं कधीं वैद्यानें सांगितलेलीं अनुपानें हींच मुख्य असतात; पण तीं साधीं, रोजच्या परिचयाचीं असल्यामुळें त्यांची माणसांना किंमत वाटत नाहीं. यासाठीं त्यांतून घेण्याकरितां वैद्यबुवांना कांहीं तरी आपली म्हणून पुडी द्यावी लागते. मग ती पुडी शुभ्र राखेची असली, किंवा गेरूसारख्या एखाद्या अनपकारी पदार्थाची असली, तरी हरकत नाहीं. पण तेवढ्यानें रोग्याचें समाधान होतें. तात्पर्य, रोगोपचारांत कांहीं तरी गुप्तता असल्यावांचून सामान्य जनांना ते प्रिय होत नाहींत.

लंघन लोकप्रिय होण्याला ज्या कांहीं अडचणी आहेत, त्यांत त्याचा साधेपणा ही प्रमुखांपैकीं एक आहे. लंघनांत सगळा प्रकार अगदीं उघडा असल्यामुळें त्याचें कांहीं लोकांना महत्त्वच वाटत नाहीं. दुसरी एक अडचण आहे. मनुष्यानें नेहमीं खात राहिलें पाहिजे. एरवीं त्याच्या आंगीं शक्ति राहावयाची नाहीं. अन्नावांचून फार काळ जीवही

जगन्नवयाचा नाहीं. ही भ्रामक कल्पना सामान्य मनुष्याच्या डोक्यांत इतकी कांहीं बसून गेली आहे कीं, ती प्रत्यक्ष ब्रह्मदेवाला तरी काढतां येईल कीं नाहीं, याची शंकाच आहे. तहान लागली, म्हणजेच ज्या-प्रमाणें आपण पाणी पितों, त्याचप्रमाणें खरी भूक लागेल, तोंडांत खरी रुचि उत्पन्न होईल, साधें अन्न कांहींही तोंडीं-लावणें नसतां गोडीनें जाईल, तेव्हांच अन्न खाल्लें पाहिजे. तोंडाला गोडी नसतां नाना प्रकारच्या चटण्या, कोशिंबिरी, लोणचीं, भाज्या यांच्या मध्यस्थीनें तोंडाला कृत्रिम रुचि आणून अन्न खाल्लें, तर त्याचा शरीरपोषणाला कांहीं उपयोग होत नाहीं. कारण, त्या अन्नाची शरीराला जरूर नसल्या-मुळें कोठयांत गेल्यावर तें पचत नाहीं. मग तें आंत आंबून व कुजून रोगोत्पत्तीला कारण होतें. आपण किती अन्न खातों, हा विचार कांहीं महत्त्वाचा नाहीं. आपल्याला किती व कोणतें अन्न पचतें, हाच विचार खरा महत्त्वाचा आहे. पण केवळ खाण्याच्या व्यसनाच्या आधीन झाल्यामुळें हे विचार मनुष्याला स्वतां सुचत नाहींत, इतकेंच नव्हे, तर कोणीं प्रेमळपणानें समजावून सांगितले, तरी ते पटत नाहींत. कधीं कधीं तत्त्वतः पटतात, पण त्यांप्रमाणें आचरण करण्याला जो हिय्या लागतो, जो मनोनिग्रह लागतो, त्याचा सामान्य माणसांच्या ठिकाणीं बहुतेक अभाव असल्यामुळें त्यांच्या हातून या तत्त्वांचें अनुसरण होत नाहीं.

आपल्या शरीराचे मुख्य मुख्य व्यापार तरी चालतात कसे, त्यांना व्यत्यय कां, केव्हां व कसा येतो, रोग उत्पन्न होतो कसा, त्याचीं बाह्य स्वरूपें भिन्न भिन्न कां असतात, लंघनाचा विधि काय, त्यानें कोणतें कार्य घडून येतें, लंघनानें शरीरव्यापारांत काय स्थित्यंतर होतें, शरीरां-तील परमाणूंवर कोणचा परिणाम त्यानें घडतो, लंघनांत लक्षणें काय काय होतात, तीव्र लक्षणें केव्हां होतात, त्रासदायक लक्षणें केव्हां होत नाहींत, कोणचे विकार लंघनानें खात्रीनें व अनायासें बरे होतात, कोणचे बरे होण्याची खात्री नसते, लंघनाची मुदत किती, व लंघन मोडावें कसें, इत्यादि माहिती पूर्णपणें करून घेतली पाहिजे. ती मनन-पूर्वक चित्तावर ठसविली पाहिजे. तशी पूर्ण माहिती असल्यावांचून व ठसल्यावांचून अर्धवट ज्ञानावर अडाणीपणानें जर कोणीं लंघनाला

आरंभ केला, तर त्याच्या हातून कोठें तरी चूक होऊन दुष्परिणाम होण्याचा संभव असतो. तसा दुष्परिणाम झाल्यास आधींच लोकांना अप्रिय असलेल्या लंघनावर सगळा दोष येऊन पडतो, व जो तो लंघनोपचाराला शिव्याशाप देऊं लागतो. म्हणून कोणींही पुरी माहिती करून घेतल्यावांचून लंघनाला हात घालूं नये. तसें केल्यानें स्वतांचें तर नुकसान होतेंच; पण या निर्दोष पद्धतीचेंही पाऊल कांहीं तरी मागें येतें. म्हणून असा वेडेपणा कोणींही करूं नये.

कांहीं मुलांच्या आंगांत आनुवंशिक संस्कारांनीं रोगाचें बीज उतरलेलें असतें. असे अपवाद सोडून दिले, तर बऱ्याच माणसांच्या प्रकृति जन्मतः चांगल्याच असतात. निसर्गाच्या नियमांनुसार आचरण ठेवून जर त्यांनीं आपल्या प्रकृति जशा मूळच्या असतात, तशाच निर्दोष राखिल्या, तर त्यांना विकार होणारच नाहीं. कदाचित् कांहीं आगंतुक विकार झालाच, तर तो अल्प लंघनानें दूर होतो. अशा आगंतुक विकाराकरितां लंघन केलें असतां तें कांहीं अडचण उपस्थित न होतां सुखानें तडीस जातें, व इष्ट कार्य खात्रीनें साधतें. असें लंघन करण्याला कांहीं हरकत नाहीं. त्याला अनुभवाचा पाठिंबा नसला, किंवा कोणी मार्गदर्शक नसलें तरी चालतें. मात्र त्यानें " लंघनचिकित्सा " काळजीपूर्वक वाचलेली असावी.

पण अशा सरळ प्रकृति सगळ्यांच्याच असतात, असें कांहीं नाहीं. गैरशिस्त व आचरट राहणीनें, जिव्हाळ्याचे जे शरीरव्यापार आहेत, त्यांच्यावर कामाचा चेप नेहमीं फाजील घातल्यानें, व विशेषतः अंतरिंद्रियांना मारक होणाऱ्या औषधांचा फाजील मारा केल्यानें सामान्य माणसांचीं अंतरिंद्रियें बहुधा लुळींपांगळीं झालेलीं असतात. त्यांना कांहीं तरी व्यंगता आलेली असते. मूल जन्मल्यापासूनच त्याच्यावर बहुधा औषधांचा मारा सुरू होतो. जरा त्याला कांहीं विकार झाल्याचें लक्षण दिसतांच तें लक्षण मारून टाकण्याकरितां कांहीं तरी औषध देण्याची वहिवाट आहे. अशीं औषधें देतांना रोगाच्या उत्पत्तीचा कोणीच विचार करीत नाहीं. रोगलक्षणांचा फक्त विचार करून तीं बंद होण्याकरितां औषधयोजना करितात. त्या औषधांनीं रोगाचें मूळ हालत

तर नाहींच; उलट मुलाच्या कोंवळ्या इंद्रियांवर तीं विषवत् परिणाम करितात. तेणेंकरून कांहीं मुलें मृत्युमुखीं पडतात. ज्यांच्या ठिकाणीं प्रतिकारक शक्ति विशेष असते, तीं त्या विषबाधेला न जुमानतां जीव धरून राहतात; पण त्यांच्या आंतड्यांना किंवा दुसऱ्या कोणत्या तरी इंद्रियाला धक्का बसल्यावांचून राहात नाहीं. कोणत्या तरी इंद्रियाला व्यंगता येऊन तें व्यापाराक्षम होतें. मिळून औषधांनीं कांहीं फायदा न होतां अपायमात्र पुष्कळ होतो. कारण, अशी एकदां इंद्रियाला व्यंगता बाळपणींच आली, म्हणजे ती जन्मभर राहते. ज्या वयांत इंद्रियांची वाढ व्हावयाची, त्याच वयांत त्या इंद्रियांतील कांहींना जर कायमचा धक्का पोंचला, तर त्यांची वाढ मुळांतच खुंटून जाणें अगदीं स्वाभाविक आहे. अशीं बाळपणापासून अविकसित राहिलेलीं इंद्रियें मोठेपणीं फारच जाचक होतात. कारण, इतर शरीरभागांच्या प्रमाणांत त्यांची वाढ होत नसल्यामुळें वाढलेल्या शरीराच्या व्यापारांत व्यंगता येते. वाढलेल्या शरीराच्या व्यापाराचा भार त्यांना झेपत नाहीं. त्यामुळें शरीरांत विकार उत्पन्न होतो. बाळपणीं उत्पन्न झालेल्या अशा व्यंगतेनें मोठेपणीं शरीरें व्याधिग्रस्त झाल्यांचीं अनेक उदाहरणें सांपडतात. अशा बाळपणापासून व्यंग झालेल्या इंद्रियांकडून वाढलेल्या शरीराचे व्यापार नीट चालत नाहींत. आपल्या शक्तीप्रमाणें तीं काम करितात; पण त्याचा उपयोग काय ? असा इंद्रियांचा व्यापार सतत अपुरा चालल्यामुळें शेवटीं कांहीं दिवसांनीं असा परिणाम होतो कीं, शरीरांतील मलोत्सर्गाचा व्यापार जवळ जवळ बंद पडण्याची पाळी येते.

लंघनाचा आजपर्यंत जो जगांत अनुभव आला आहे, त्यावरून असें निःसंदेह सिद्ध होतें कीं, आगंतुक स्वरूपाचे सर्व विकार,–जे विकार शरीरव्यापाराला कांहीं तरी आगंतुक अडथळा आल्यामुळें उत्पन्न झालेले असतात, ते विकार–लंघन अचूक दूर करितें; पण शरीररचनेंत जर कोठें व्यंगता आली असेल, जर विकाराचें स्वरूप घरगुती असेल, तर तो दोष लंघनाला पुरा घालवितां येत नाहीं. तथापि, लंघनानें अंतरिंद्रियांची स्थिति उघडकीस येते, व त्यांच्या व्यंगतेचें स्वरूपही स्पष्टपणें व्यक्त होतें. ज्या मनुष्याचीं इंद्रियें मलोत्सर्जनाचें कार्य करण्याला पूर्णपणें समर्थ

असतात, त्या मनुष्याला लंघनांत मुळींच त्रास होत नाहीं. झाला तरी बेताचा. असह्य किंवा विपरीत अशीं कांहीं लक्षणें त्याला होत नाहींत. बेताचा मनोनिग्रह त्याच्या ठिकाणीं असला, म्हणजे लंघन त्याला सहज पार पाडतां येतें. पण लंघनावधींत लक्षणें फारच दुस्सह व तीव्र होऊं लागलीं, यातना फारच होऊं लागल्या, तर आंतील इंद्रियांत कांहीं तरी वैगुण्य आहे, असा साधारणतः सिद्धान्त बांधण्यास कांहीं बाध नाहीं. लंघनावधींत मेलेल्या रोग्यांच्या शरीरांचा छेद करून पाहतां ही महत्त्वाची गोष्ट अनेकदां प्रत्ययास आली आहे. अशा मेलेल्या माणसांच्या इंद्रियांत जें वैगुण्य पाहण्यांत आलें, त्यावरून असेंही दिसून आलें कीं, त्यांनीं लंघन जरी नसतें केलें, त्यांनीं आपला नेहमींचा खाण्याचा क्रम जरी सोडिला नसता, तरी त्यांना मृत्यूनें गांठलेंच असतें, त्यांचा मृत्यु अपरिहार्य होता.

औषधी द्रव्यांचा अंतरिंद्रियांवर घातक परिणाम होतोच; पण कांहीं खाद्य पदार्थांचाही तसाच परिणाम होतो. ज्या ज्या पदार्थांनीं किंवा द्रव्यांनीं अंतरिंद्रियांच्या व्यापारावर किंवा त्यांच्या घटकपरमाणूंवर दुष्परिणाम होतो, त्या त्या पदार्थांना किंवा द्रव्यांना अपथ्यकर किंवा घातक असेंच म्हटलें पाहिजे. या वर्गांत परिणामतः कांहीं खाद्य पदार्थही येतात. असे पदार्थ जरी अगदीं बेतानें खाल्ले, तरी ते आपला प्रभाव गाजविल्यावांचून राहात नाहींत. म्हणजे, औषधें जशीं मांसपेशींवर विषवत् परिणाम करितात, तसेंच कांहीं खाद्य पदार्थही करितात. त्याचप्रमाणें झिजून निर्जीव झालेल्या परमाणूंपासून जीं द्रव्यें शरीरांत निर्माण होतात, त्या द्रव्यांचाही इतर जिवंत परमाणूंवर तसाच घातक परिणाम होतो. शरीरांतील मलोत्सर्जनाचा व्यापार जसा चालावा, तसा चालेनासा झाला कीं, अशी स्थिति येते. हें जें आपल्या शरीरांत शिल्लक राहिलेल्या निर्जीव परमाणूंच्या घाणींचें विष जमतें, तें आपल्यालाच बाधक होतें. त्या विषानें इतर जिवंत परमाणु दूषित झाले, म्हणजे त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ति अगदीं कमी होते. ती कमी झाली कीं, सांसर्गिक रोगांना आपल्या शरीरांत घर करण्याला मार्ग मोकळा होतो.

मुलाचें शरीर वाढतें असतें, त्या वाढत्या स्थितींत रोगलक्षणें मारण्याकरितां मुलाला जर नेहमीं औषधें चारण्याचा क्रम चालू ठेविला, तर त्याच्या शरीराची स्वाभाविक रोगप्रतिकारक शक्ति कमी होते, इतकेंच नव्हे, तर त्याच्या अंतरिंद्रियांची वाढ सर्वस्वीं किंवा अंशतः खुंटते. बाकी सर्व शरीराची वाढ चालू असते. पण कांहीं अंतरिंद्रियेंमात्र खुरटीं होतात. होतां होतां तें मूल तारुण्यावस्थेस येतें. त्याच्या सर्व शरीराची वाढ पूर्ण होते. अंतरिंद्रियेंमात्र मुळींच वाढत नाहींत. शरीर मोठ्या माणसाचें व आंतील इंद्रियेंमात्र बालकाचीं, असा प्रसंग मग येऊन ठेपतो. त्या चिमुकल्या इंद्रियांना मोठ्या शरीराचे व्यापार चालविण्याचें काम कांहीं झेंपत नाहीं. त्यामुळें शरीरव्यापार जसे चालावे तसे चालत नाहींत. मग तें शरीर रोगाचें माहेरघर बनतें. लंघनांत विशेषतः मलोत्सर्जनाचा व्यापारमात्र झपाट्यानें चालू असतो; व ज्या शरीरांतील आंतड्यांच्या नळ्या असाव्या त्यांपेक्षां लहान असतात, किंवा ज्या शरीरांतील कोणतें ना कोणतें तरी जिव्हाळ्याचें इंद्रिय व्यंग असतें, त्या शरीरांत जमलेल्या विषारी घाणीचें उत्सर्जन करण्याचें काम त्या इंद्रियांच्या शक्तीपलीकडे असतें, ही गोष्ट सहज लक्षांत येणारी आहे. ज्या मानानें इंद्रियांचें वैगुण्य असेल, त्या मानानें रोगाला तोंड देण्याचें काम कमीज्यास्ती कठिण होतें. तात्पर्य, इंद्रियांचें वैगुण्य असलें कीं, शरीरांत जमलेली घाण बाहेर फेंकून देण्याचें काम त्या वैगुण्याचे मानानें कठिण जातें. ज्याच्या अंतरिंद्रियांची वाढ एकंदर शरीराच्या प्रमाणांत पूर्ण झालेली आहे, अशा प्रौढ माणसानें जर रोगनिवारणार्थ औषधें घेतलीं, किंवा आगंतुक विकार जर त्याच्या आंगीं फार दिवसांचा मुरलेला असला, तर परिणाम तसेच होतात. पण अशा माणसाच्या अंतरिंद्रियांची वाढ आधींच पुरी झालेली असल्यामुळें, लहान मुलांचीं वाढतीं इंद्रियें जशीं औषधांनीं खुरटतात, तशीं याचीं खुरटत नाहींत. कारण, तसें होणें कांहीं शक्य नसतें. पण तेणेंकरून त्याच्या अंतरिंद्रियांच्या परमाणूंना अपाय होतो, व नवीन परमाणूंची वाढ होत नाहीं.

इंद्रियांची वाढ अकालीं खुंटून तीं खुरटींच राहिलीं, किंवा त्यांची वाढ पूर्ण झाल्यानंतर कोणत्याही कारणानें तीं निर्जीव होऊन आपला

व्यापार चालविण्याला असमर्थ झालीं, तर शरीरांतील मळाचें उत्सर्जन स्वाभाविक मार्गांनीं,–लंघनावधींत किंवा इतर वेळीं,–जसें व्हावें तसें होत नाहीं. अशी स्थिति प्राप्त झाली कीं, त्या तुंबलेल्या मळाचें शरीरांत पुन्हा शोषण होतें. याचा शेवटीं परिणाम असा होतो कीं, सर्व रक्त त्या मळाच्या विषानें दूषित होतें. म्हणजे, आपल्याच ठिकाणीं उत्पन्न झालेल्या घाणीच्या विषानें शरीर बाधित होतें. गोष्ट या थराला आल्यास रोग्याला कदाचित् भयप्रद लक्षणें होऊं लागतात. मेंदूला बाधा होऊन त्यावर वाताची छाया येते, उचकी सुरू होते, किंवा रोगी गुंगून पडतो. असें झाल्यास रोग्याला आराम वाटण्याकरितां त्याचें सर्वांग नीट चांगलें रगडून काढावें, एनिमा द्यावा, पाठीचा कणा व पोट हीं सपाटून शेकावीं. अशा वेळीं अनुभवी माणसाची किंमत विशेष असते. त्याचा चांगला उपयोग होतो. तसें कोणी माणूस नसल्यास रोग्याला धोका पोंचल्यावांचून राहावयाचा नाहीं. लंघनाची पुरी माहिती करून न घेतां एखाद्या अडाणी माणसानें अविचारानें जर त्याला हात घातला, तर त्याच्या गळ्यांत अशा प्रसंगीं घोंगडें येतें. म्हणून अविचारानें उगीच ' घे सुरी व घाल उरीं ' असें करूं नये. निदान दीर्घ लंघन करितांना कोणा तरी अनुभवी व हुशार माणसाचें साहाय्य असावें. तसें न मिळाल्यास दीर्घ लंघनाला हात घालूं नये, तुटक लंघनें करावीं. अंतरिंद्रियांत कोठेंही वैगुण्य नसेल, तर सर्व कांहीं सुरळीत होतें; मग कोणाचीही जरूर लागत नाहीं. पण तेंच कांहीं तरी वैगुण्य असलें कीं, लक्षणें तीव्र व भयंकर होण्याचा व शेवटीं धोका पोंचण्याचा फारच संभव असतो. यासाठीं जपावें. तीव्र लक्षणें दिसूं लागतांच किंवा यातना दुःसह होऊं लागतांच लंघन मोडून लवकर अगदीं हलक्या आहारावर यावें; व आपल्याला कांहीं तरी इंद्रियवैगुण्य आहे, अशी खूणगांठ बांधून पुढें अगदीं साध्या व हलक्या आहारावरच राहण्याचा क्रम निश्चयपूर्वक चालवावा. मधून मधून अल्प लंघनें करून वारंवार एनिमा घ्यावा. अशा राहणीनें प्रकृति साधारण बरी राहील.

ज्या शरीरांत कांहीं तरी अंतरिंद्रियाचें वैगुण्य असेल, त्या शरीराला जडलेला विकार लंघनानें दूर होण्याची आशा नाहीं; पण युक्तीनें व

विचारानें लघु लंघनांचा आश्रय केल्यास तशा प्रकृतीला साधारण आराम वाटून रोग्याला आरोग्याचें सुख अंशतः तरी मिळाल्यावांचून राहणार नाहीं. ज्या मनुष्याच्या अंतरिंद्रियांत कोठें तरी व्यंग असतें, त्या मनुष्यानें लंघनाला आरंभ केल्यावर लक्षणांवरून अंतरिंद्रियांची स्थिति इतकी कांहीं सुव्यक्त होते कीं, त्यांच्या आंगीं असलेल्या शक्तीचा, त्यांच्या व्यापारक्षमतेचा मनुष्याला चांगला अजमास लागतो. मग त्या अजमासाप्रमाणें आपली राहणी त्याला ठेवितां येते. तो विचारी असेल, तर त्या अजमासानें शहाणा होऊन आपल्या इंद्रियांवर त्यांच्या शक्तीपलीकडे ओझें लादीत नाहीं. इंद्रियांची व्यंगता जर विशेष तीव्र स्वरूपाची असेल, तर तशा माणसाला एकदमाचें दीर्घ लंघन निषिद्ध आहे, असें समजावें. कारण तसें लंघन केल्यास मलोत्सर्जनाचे मार्ग बडलेलें काम झेंपण्यास असमर्थ होतील, यांत अगदीं शंका नाहीं.

शरीरांत उत्पन्न झालेल्या मळाचें निःशेष उत्सर्जन झालें नाहीं, म्हणजे शिल्लक राहिलेल्या घाणीचें पुन्हा शरीरांत शोषण होऊन कधीं कधीं वाताचा विकार होतो, असें मागें सांगितलें आहे. ही जी लंघनांत कधीं कधीं स्थिति प्राप्त होते, तिच्या सुताच्या आधारानें कांहीं माणसें असा अधीर सिद्धान्त बांधतात कीं, रोग्यानें जर दीर्घ लंघन केलें, तर त्याला भ्रम होतो, म्हणजे वेड लागतें. पण या सिद्धान्ताला सत्याचा कांहींच आधार सांपडत नाहीं. कारण, मलोत्सर्जनाचें काम निःशेष झालें कीं, मनोबल विलक्षण वाढतें. उलट पक्षीं, अत्यशनाच्या विषानें ज्या मनुष्याचें शरीर दूषित झालेलें असतें, त्याच्या मनाला जर भ्रम झाला, त्याला जर वेड लागलें, तर लंघनाला सुरवात झाल्याबरोबर किंवा अन्न बंद केल्याबरोबर त्याचें मन चटकन ताळ्यावर येतें, असा अनुभव आहे. सारांश, शरीरांत उत्पन्न झालेल्या मलाच्या विषाची बाधा जेवण सुरू असतांनाच पुष्कळ वेळा होते; लंघनकालांत तशी होत नाहीं. ज्या शरीरांत अन्नांश वाजवीहून फाजील झालेला असतो, त्या शरीरांत जें विष उत्पन्न होतें, त्याचे मनावर इतके कांहीं भयंकर व दीर्घकाल टिकणारे परिणाम होतात कीं, त्यापुढें दारूचे परिणामही तुच्छ आहेत.

मलोत्सर्गकारी इंद्रियें आपला व्यापार चालविण्याला असमर्थ झालीं, किंवा मूळचीं असलीं कीं, मनुष्याचे शरीरांत मलोत्पन्न विषाचें ठाणें बसतें. मनुष्याचे शरीरांत घाणीचें विष जमण्याला हें एकच कारण आहे. यावांचून अन्य कारण त्याला नाहीं. शरीरांत मळ ज्या प्रमाणांत उत्पन्न होतो, त्याच प्रमाणांत उत्सर्गकारी इंद्रियांकडून त्याचा निकाल होत नाहीं. अशी अवस्था आली कीं, शिलकी मळाचें विष बनून तें सर्व शरीर विकृत करितें. लंघनांत उत्सर्गकारी इंद्रियांकडून व्हावा तसा मळाचा निकाल होईनासें झालें कीं, त्या इंद्रियांची व्यापारक्षमता कमी आहे, असें स्पष्ट सिद्ध होतें. असा दुबळेपणा त्या इंद्रियांच्या ठिकाणीं असण्याला पुढील दोहोंपैकीं कोणतें तरी एक कारण असतें: एक, त्यांच्या रचनेंतच जन्मतः कांहीं तरी न्यूनता असते; किंवा औषधांच्या माऱ्यानें किंवा अपथ्यकर पदार्थांच्या सेवनानें तीं अगदीं निर्जीव झालेलीं असतात.

रोगाचें अद्वैत ज्याच्या मनांत पूर्णपणें उतरलेलें असतें, रोगाचीं स्वरूपें किती जरी भिन्न असलीं, तरी मुळांत रोग एकच आहे, हा सत्य सिद्धान्त ज्याच्या मनावर पूर्णपणें ठसलेला असतो, त्याला शरीरांत नाना विषांचें संमेलन झालेलें आहे किंवा नाहीं, याचा विचारच करण्याचें कारण नाहीं. त्याचप्रमाणें रोगलक्षणांचेंही त्याला महत्त्व नाहीं. त्या लक्षणांचा त्याला फक्त उपयोग एवढाच होतो कीं, त्यांवरून त्याला अंतरिंद्रियांची व्यापारक्षमता किती आहे, याचें अनुमान करितां येतें. हीं इंद्रियें जर असावीं तशीं आपला व्यापार चालविण्याला समर्थ असलीं, तर फाजील झालेल्या अन्नाचा अंश तुंबून त्यांच्या व्यापाराला धक्का पोंचतो. पण बहुतेक मानवी शरीरांचे जिव्हाळ्याचे अवयव औषधांनीं किंवा अपथ्यकर पदार्थांच्या सेवनानें अगदीं निर्जीव झालेले असतात, किंवा अन्नाच्या माऱ्यानें उत्तेजित झालेले असतात. चालू वहिवाटी-प्रमाणें पाहिलें, म्हणजे अशा मनुष्यांची प्रकृति बिघडल्यावर त्यांना आणखी औषधें चारून किंवा अन्नाचें उत्तेजन आणखी देऊन इंद्रि-यांचे व्यापार ताळ्यावर आणण्याचा प्रयत्न करितात. अशा स्थितींत मलोत्सर्जनाचें कार्य व्हावें तसें होत नाहीं. शरीरांत जमलेल्या मळाचा

निकाल अगदीं अपुरा होतो. नैसर्गिक उपचार करितांना अंगांत भिनलेल्या विषाचें स्वरूप काय आहे, याचा विचार करण्याचें कांहीं कारणच नाहीं. विकाराची तीव्रता किती आहे, याचें अनुमान करण्याला त्यावरून आधार मिळतो; एवढाच त्याचा त्यांतले त्यांत उपयोग होतो. शरीरांत रुधिराभिसरणाबरोबर फिरणारें विष कोणत्या स्वरूपाचें आहे, या प्रश्नापेक्षां अंतरिंद्रियांची स्थिति काय आहे, हाच प्रश्न नैसर्गिक उपचार करितांना विशेष महत्त्वाचा आहे.

पुष्कळ माणसांचें असें म्हणणें आहे कीं, लंघनावधींत मनुष्याचा निर्वाह त्याच्याच शरीरद्रव्यांवर होतो. हें म्हणणें निखालस वेडेपणाचें आहे. शरीरांत मळाची घाण तुंबली, म्हणजे शरीर विकृत होतें. त्यामुळें परमाणूंची झालेली झीज नवीन परमाणु बनून भरून निघत नाहीं; या घाणीनें शरीरांत चैतन्य खेळण्याचे जे स्वाभाविक मार्ग असतात, ते रुद्ध होऊन जातात. अशी जी सर्वतः अपकारक कुजट विषारी घाण ती उपसून बाहेर फेंकून देण्याचें काम लंघनांत सुरू होतें. लंघनांत विशेषतः हाच उत्सर्जनाचा व्यापार सुरू असतो. शरीरांत तुंबलेल्या मळाचें वेळेवर उत्सर्जन न झाल्यामुळें किंवा त्याच्या उत्सर्जनाला कांहीं तरी अडथळा आल्यामुळें तो मळ कुजून शरीराला अपाय करीत आहे, असें रोगलक्षणें स्पष्टपणें सांगत असतात. तेव्हां, जिथे जिथे हा कुजट मळ बसलेला असेल, तिथून तिथून खणून काढून बाहेर फेंकून देण्याचें काम तेवढेंच लंघनांत सुरू असतें. ही घाण मांसपेशींच्या रचनेंत जरी घुसली असली, तरी तेथूनही ती हुडकून काढून बाहेर आणण्यांत येते. लंघनावधींत शरीराचें वजन जें कमी होतें, तें मळाचें उत्सर्जन चालू असल्यामुळेंच होतें. शरीरांतील सर्व घाण निघून जाऊन निरोगी परमाणु व त्या परमाणूंचें पोषण करणारीं द्रव्यें हींमात्र शिल्लक राहीतपर्यंत हें मलोत्सर्जनाचें काम चालू असतें. शरीरांतील विषारी घाण निःशेष नाहींशी झाली, शरीरांतील निरोगी परमाणु व त्यांचीं पोषक द्रव्यें यांवांचून कांहीं शरीरांत शिल्लक राहिलें नाहीं कीं, मलोत्सर्जनाचा व्यापार संपला. अशा रीतीनें लंघनाची तड पोंचविली कीं, शरीराची सगळी रचना अगदीं नवीन बनते. आपल्याला न कळत सगळें शरीर नवीनच

निर्माण होतें, असें म्हटलें तरी चालेल. शरीर अगदीं निर्मळ झाल्यानंतर या नवीन रचनेला जोरांत सुरवात होते.

लंघन व उपासमार यांतील भेद पांचव्या प्रकरणांत स्पष्ट केलाच आहे. तरी वाचकांची स्मृति ताजी करण्याकरितां त्याचें पुन्हा येथें थोडक्यांत उच्चारण करूं, म्हणजे बरें पडेल. अविकृत शरीर अन्ना-करितां तळमळत असतां त्याला तें हेतुपुरःसर दिलें नाहीं, किंवा परिस्थितिविशेषानें प्राप्त झालें नाहीं, तर त्या स्थितीला उपासमार असें म्हणतात. शरीर विकृत झालेलें आहे; त्या विकृतीमुळें अन्नावर खरी वांछा नाहीं; अशी स्थिति झाली असतां पचनेंद्रियांना विश्रांति मिळावी, शरीरांत तुंबलेली मळाची रोगोत्पादक घाण उपसून निघावी, सर्व शरीर निर्मळ व्हावें, व पचनेंद्रियें आपला व्यापार चालविण्याला पुन्हा समर्थ व्हावीं, या हेतूनें बुद्धिपुरःसर जेव्हां अन्न बंद केलेलें असतें, तेव्हां त्या स्थितीला लंघन असें म्हणतात. हा भेद कबूल करूनही कोणी कदाचित् असें म्हणेल कीं, असा भेद जरी असला, तरी परि-णामाला दोन्ही एकच आहेत. दोहोंचें शरीरावर जें कार्य होतें, तें सारखेंच असतें. पण हीच समजूत नेमकी चुकीची आहे. कारण, असें अनुभवास आलेलें आहे कीं, मज्जातंतूंना जें कांहीं पोषक द्रव्य लागतें, त्याचा संचय शरीरांत झालेला असतो. हा संचय त्या तंतूंना, रोगी किंवा निरोगी अवस्थेंत, उपयोगीं पडतो. म्हणून रोग व्यक्त झाल्यावरच जें लंघन सुरू होतें, त्या लंघनाची स्थिति व उपासमारीची स्थिति यांत मुळींच साम्य नाहीं. मज्जातंतूंचें पोषक द्रव्य जेव्हां अगदीं संपून जाईल, तेव्हांच, किंवा, अत्यशनामुळें व अन्नाचा बरोबर रस न झाल्या-मुळें आपले पोषक द्रव्यें ओढून घेण्याचे मार्ग रुद्ध होऊन मेंदूला जेव्हां शरीरांतील संचित पोषक द्रव्याचा उपयोग होईनासा होतो, तेव्हांच उपासमारीला सुरवात होते. पोटांत अन्न जात असूनसुद्धां रोग्याची उपासमार कदाचित् होणें शक्य आहे. हा भेद लक्षांत बाळगल्यावर असें सहज समजून येईल कीं, लंघनाची तड पोंचली, किंवा भुकेचें पुनरागमन झालें कीं, उपासमारीला आरंभ होतो.

लंघनाच्या मार्गांतील आतांपर्यंत ज्या अडचणी सांगितल्या, त्या

कांहीं अंशीं केवळ तात्त्विक स्वरूपाच्या आहेत. पण या मार्गांत दुसऱ्याही अडचणी असतात. त्या केवळ दुराग्रहमूलक व दुष्टसंस्कारमूलक असतात. हल्लींची पद्धति पाहिली, म्हणजे रोग्याची व त्याच्या आप्तेष्टांची सगळी मदार वैद्यावर किंवा डाक्तरावर असते. सगळीं आपली दृष्टि त्याला परमेश्वर मानून त्याच्यावर लावून असतात. त्यानें हातपाय गाळले कीं, सगळयांच्या कंबरा बसून जातात. मग रोग्याच्या तोंडांत गंगा घालून सगळीं शेवटच्या प्रसंगाकरितां आपापल्या मनाची तयारी करण्याचे मार्गाला लागतात. रोग म्हणजे काय, तो उत्पन्न कां होतो, तो दूर होण्याचे निसर्गदत्त मार्ग कोणते, त्या मार्गांचेंच अवलंबन केलें असतां रोग नाहींसा होण्याचा खातरीपूर्वक संभव कसा आहे, इत्यादि गोष्टींचें ज्ञान जसजसें होत जाईल, तसतशी ही स्थिति पालटत जाईल, यांत अगदीं शंका नाहीं. मात्र निर्मळ मनानें मनुष्यानें विचार करीत राहिलें पाहिजे. जो सरळ मार्गानें व अकलुषित मनानें विचार करील, तो, आज नाहीं उद्यां, केव्हां तरी, निसर्गाच्या बाजूला झुकलाच पाहिजे. परंपरागत संस्कारांनीं ज्यांची बुद्धि मलिन झालेली असते, तीं माणसें लंघनाला किंवा दुसऱ्या नैसर्गिक उपचारांना निरुपयोगी मानतात, याचें मुख्य कारण असें आहे कीं, या उपचारांत मात्रा, गुटिका, काढे, चाटणें, यांचें कोठेंच नांव नाहीं. यामुळें त्यांना अगदीं चुकल्याचुकल्यासारखें होतें. कांहींच अवडंबर नाहीं, मग रोग जाणार कसा, या घोंटाळ्यानें त्यांचीं मनें बुजून जातात. परमेश्वर आपलें काम गुप्तपणें करीत असतो, हें कांहीं सामान्य माणसाच्या कोत्या दृष्टीला दिसत नाहीं. त्यामुळें तो बुचकळ्यांत पडतो. रोगलक्षणें मारण्याकरितां नाना प्रकारच्या औषधांचा मारा करण्याची व करून घेण्याची आज शेंकडों वर्षें सगळ्यांना संवय झालेली आहे. नैसर्गिक उपचारांत तर यांतलें कांहींच नसतें. मग श्रद्धा बसावी कशी ? शेंकडों वर्षांचे संस्कार काय चुटकीसरसे नष्ट होणार आहेत ? पण जगांतलीं सगळीं कामें आशेवर चाललीं आहेत. आशेंत जो जोर आहे, तो दुसऱ्या कशांतही नाहीं. ही आशा ज्याची सुटली, तो कुजून फुकट जाणार ! म्हणून आपण आशा सोडतां कामा नये. जसजसा खऱ्या शिक्षणाचा प्रसार होईल, तसतशीं स्वतंत्र विचाराचीं

माणसें निर्माण झाल्यावांचून राहणार नाहींत. खऱ्या शिक्षणापुढें गतानुगतिकत्व मुळींच टिकाव धरणार नाहीं. अशा रीतीनें शिक्षणानें विचारक्रांति जसजशी घडून येईल, तसतसा लंघनाचा व नैसर्गिक उपचारांचा आपोआप प्रसार होईल, यांत तिळमात्र शंका नाहीं. धीरमात्र पाहिजे.

वास्तविक पाहतां लंघनोपचार हा कांहीं नवा नाहीं. फार जुना आहे. रोगाचें प्रतिबंधन व निवारण या दोन्ही कामीं त्याची किंमत किती आहे, हें आपल्या प्राचीन पूर्वजांनीं चांगलें ओळखलें होतें. पण पुढें तें ज्ञान लुप्त झालें. दुःखाची गोष्ट आहे. पण इतिहासाची पुनरावृत्ति होते, हें अगदीं खरें आहे. हल्लीं उद्योगप्रिय अमेरिकन लोकांकडून, हा उपचार आधुनिक शास्त्राच्या दृष्टीनें निसर्गदत्त आहे, असें सिद्ध झाल्यामुळें त्याला पुन्हा उजळ माथ्यानें जगांत--हल्लींच्या सुधारलेल्या जगांत--वावरतां येऊं लागलें आहे. आतां, त्याचें प्राबल्य झाल्यावांचून राहणार नाहीं. काळाच्या ओघाला हातानें कोण थांबविणार ? असो. नवीन गोष्ट प्रचारांत येण्याला अडचणी या असावयाच्याच. त्याप्रमाणें या बावतींतही त्या आहेतच. त्यांतली पहिली अडचण-व ती बरीच मोठी आहे,-अशी कीं, ज्याला लंघनाचा उपयोग करावासें वाटतें, त्याला कोणी अनुभविक मार्गदर्शक मिळण्याची मोठी पंचाईत पडते. लंघन करितां करितां कांहीं कठिण प्रसंग बेतला, तर कोणाची सल्ला घ्यावी, याचा विचार येऊन पडतो. अडचण खरी आहे. पण अशा बिकट स्थितींतूनही विचारी माणसांनीं सावधगिरीनें पुढें पावलें टाकलीं पाहिजेत. अनुभव घेतला पाहिजे. राजरस्ता नाहीं, म्हणून जी खडकाळ पाऊलवाट आहे, तिचाही उपयोग करावयाचा नाहीं, असें म्हणून कसें चालेल ? पहिल्यानें ठेंचा लागतील. लागतील. म्हणून काय थांबावयाचें आहे ? आज जे राजरस्ते आहेत, ते काय आपोआप तयार झाले आहेत ? तसे या उपचाराचेही होतील. कां होणार नाहींत ? लंघनाचा उपचार करितां करितां दुर्दैवानें एखादा रोगी शेवटच्या पंथाला लागला, तर त्याचे आप्तेष्ट लंघनोपचारावर व त्याच्या पुरस्कर्त्यांवर बोटें मोडूं लागतील, हें स्वाभाविक आहे. जिकडून तिकडून ' उपासमार ' ' उपासमार ' अशी काव काव सुरू होईल. पण हें सगळें सहन

केलें पाहिजे. नवीन गोष्टींचा मार्ग असाच कंटकमय व खडकाळ असतो. जुन्या गोष्टींना काळानें एक प्रकारचें पावित्र्य दिलेलें असतें. नवीन गोष्टींना हा आधार नसतो. पण तसा तो त्यांना देण्याला काळानें इकडे सुरवात केलेली असते, याचा विचार विचारी माणसांनीं करून स्वस्थ बसलें पाहिजे. वैद्यांच्या किंवा डाक्तरांच्या हातून शेंकडों रोगी रोज मरत असले, तरी त्याचें कोणाला कांहीं वाटावयाचें नाहीं! कारण, ते तज्ज्ञांचे (!) हातून मरतात! त्यांना तशी मुभा आहे! पण लंघनांत जर कोणी एखादा दगावला, तर तेंमात्र 'अब्रह्मण्यम्'! कां? नावडतीचें मीठ अळणी! हाच न्याय! वैद्यांनीं किंवा डाक्तरांनीं अगदीं हातटेंकीस येऊन टाकलेला कां रोगी असेना; व केवळ शेवटचा उपाय म्हणूनच त्यानें लंघनाचा आश्रय केलला असेना; पण तो लंघनानें मेला ना! मग आणखी लंघनाचा अपराध कोणता पाहिजे? असो. हेही दिवस जातील! निसर्गक्रमाचा जे अभ्यास करणारे आहेत, त्यांनीं आपलीं अंतःकरणें उदार विचारांनीं नेहमीं भरून ठेवावीं, म्हणजे तीं कधीं खचून धैर्यभग्न होणार नाहींत. त्यांनीं कार्यकारणांचे संबंध नीट ओळखावे, ते जगाला आपलेकडून नीट समजावून सांगावे, व लोकांचे शरीरक्लेश निवारण्याचे निसर्गदत्त उपाय आपल्या बुद्धीप्रमाणें सगळ्यांना सांगावे. अशा रीतीनें शुद्ध मनानें कार्य केल्यावर तें यशस्वी झाल्यावांचून कदापि राहावयाचें नाहीं. सत्याचे मार्गांतील अडचणी विघ्नहर्ता आपले हातानेंच दूर करितो.

आगंतुक विकारांत लंघनाचा उत्तम उपयोग होतो, असें पहिल्यानें प्रत्ययास आलें. पुढें थोड्याच दिवसांत असा अनुभव आला कीं, लंघनानें रोगाच्या तीव्रतेचें निदान फारच चांगलें करितां येतें. कारण, रोगी शरीरांतील व्यंगें लंघनानें चटकन उघडकीस येतात. इंद्रियाची व्यंगता कोणत्या भागांत किती आहे, याचें अनुमान बांधण्याला लंघनाचें चांगलें साहाय्य होतें. असें व्यंगतेचें ज्ञान होण्याला लंघन हें उत्तम साधन आहे, असें कळून आल्यावर अन्न हळुहळू कमी करून लंघनाचा मार्ग चोखाळण्याचें महत्त्व किती आहे, हें लक्षांत आलें. अशी पूर्व तयारी केल्यानें शरीरांत जें पुढील लंघनानें स्थित्यंतर होणार, त्याला

अंतरिंद्रियांचीही आस्ते आस्ते तयारी होते, व आपल्या नेहमींच्या व्यापारापेक्षां मलोत्सर्जनाच्या व्यापाराकडे त्यांचा हळुहळू अधिक कल होऊं लागतो. इतका अनुभव आल्यानंतर एनिमा व स्नान यांची जोड दिल्यानें मलोत्सर्जनाचे कार्याला चांगलीच मदत होते, हेंही लवकरच लक्षांत आलें. लंघनोपचाराच्या आधुनिक उत्क्रांतीचा थोडक्यांत इतिहास हा असा आहे.

मलोत्सर्जनाचें काम जसजसें जोरांत चालू होतें, तसतशी प्रत्येक इंद्रियाच्या व्यापाराची स्थिति काय आहे, याचें कांहीं अंशीं अनुमान करण्याला मनुष्याला सवड मिळते. कोणत्याही इंद्रियांत जर कांहीं वैगुण्य असेल, तर तें या वेळीं लक्षांत आल्यावांचून राहात नाहीं. रोग्याची अवस्था जर बरीच विकोपास गेली असेल, किंवा रोग जर बराच बळावला असेल, तर कांहींही पूर्व तयारी न करितां लंघनाला एकदमच सुरवात करणें इष्ट आहे. पण तशी स्थिति जर नसेल, तर अन्न हळुहळू कमी करीत करीत लंघनावर येणें हाच उत्तम पक्ष होय. यानें जो शारीरिक फायदा होतो, तो वर सांगण्यांत आलाच आहे. दुसरा फायदा असा कीं, आप्त-इष्ट व इतर जन यांचा जो लंघनाला विरोध असतो, तो आपोआप या पद्धतीनें मावळून जातो. कारण, अन्न कमी केल्यानें रोग्याचे प्रकृतींत जो इष्ट फरक होत जातो, त्यानें विरोधी लोकांचीं तोंडें आपोआप बंद होतात; व या अनुकूल वातावरणानें व मिळालेल्या स्वानुभवानें पूर्ण लंघनाला हात घालण्याला एक प्रकारची उमेद येते.

विकार केवळ आगंतुक असल्यावर कोणतीही भानगड उपस्थित न होतां लंघन सहज पार पाडतां येतें, असें अनेक वेळा सांगितलेंच आहे. अशा स्थितींत डोळे मिटून लंघनाचें काम चालवावें. या वर्गांतील रोग्यांना कोणाची मदत किंवा सल्ला नसतांना बेताच्या मुदतीचें लंघन स्वतांच्या हिंमतिवर निर्धास्तपणें करतां येतें.

विकार घरगुती स्वरूपाचा असल्यास तीव्र व दुःसह लक्षणें झाल्यावांचून राहावयाचीं नाहींत. अशा स्थितींत अनुभवानें प्राप्त झालेल्या धैर्याची व शहाणपणाची खरी गरज असते. नैसर्गिक उपचारांचा ज्याला

अनुभव नाहीं, तो मनुष्य अशा प्रसंगाला डगल्यावांचून राहणार नाहीं. जो चांगला कसलेला असेल, तोच अशा प्रसंगाला नेटानें व धिमेपणानें तोंड देण्यास समर्थ होईल. शरीरांत विषारी घाणीचें प्राबल्य होऊन वायु, बेशुद्धि इत्यादि जीं तीव्र लक्षणें होतात,- इंद्रियवैगुण्य फारच असल्यास हीं लक्षणें पूर्णपणें नाहींतशींही करितां येत नाहींत, किंवा अगदीं दूर करितां येत नाहींत.—त्यांचें कारण अनुभवी माणसाला पूर्ण-पणें अवगत असल्यामुळें लंघनावरील त्याची श्रद्धा अढळ असते. अशा स्थितींत मृत्यु आल्यास त्यांतही कांहीं विशेष नाहीं; कारण तो अपरि-हार्यच असतो. मर्माचीं जीं इंद्रियें असतात, तीं आपले व्यापार चालविण्याला असमर्थ झाल्यावांचून मृत्यु केव्हांही यावयाचा नाहीं. ज्यांच्या ठिकाणीं कांहीं इंद्रियवैगुण्य असतें, ते रोगी लंघनानें बरे होतलिच, असें जरी नाहीं, तरी लंघनानें त्यांच्या आयुष्याची दोरी कांहीं तरी लांबल्यावांचून राहावयाची नाहीं, यांत अगदीं शंका नाहीं. असें होण्याचें कारण एवढेंच कीं, लंघनावधींत त्यांच्या इंद्रियांवरील कामाचा बोजा कमी होतो; त्यामुळें तीं कांहींशीं ताजींतवानीं होऊन आपला व्यापार अधिक काळ चालविण्याला समर्थ होतात.

घरगुती विकार जर फारच तीव्र स्वरूपाचा असेल, किंवा कोण-त्याही अंतरिंद्रियाची व्यंगता जर पुष्कळ असेल, तर त्याचें साधारण ज्ञान होण्यासारखीं कमीज्यास्ती लक्षणें लंघनाच्या तयारीच्या काळांत व लंघनाच्या प्रथमावस्थेंतही दिसूं लागतात. तरी बरींच तीव्र व दुःसह अशीं लक्षणें बहुधा तिसऱ्या सप्तकाच्या पूर्वीं फारशीं होत नाहींत. लंघनाच्या तिसऱ्या सप्तकांत या लक्षणांचें भूत फारच जोरांत उठतें. हें भूत रोग्याच्या अशक्तपणाला अनुसरून वाटेल तें रूप धारण करितें. अशा वेळीं वातविकार किंवा मनोभ्रमही होतो. हा वातविकार कित्येक दिवसही राहतो. इतकी स्थिति आल्यावरही कांहीं रोगी वांचत नाहींत, असें नाहीं. कांहीं वांचतात. कांहीं मरतात. पण त्यांत लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट इतकीच कीं, जे रोगी मरतात, तेही मरणापूर्वीं वातमुक्त होतात, किंवा चांगले शुद्धीवर येतात. अशा रोग्यांचे बाबतींत मनुष्याचा पंगू-पणा किंवा त्याच्या शक्तीचा मर्यादितपणा ढळढळीत डोळ्यांपुढें उभा

राहतो; व मनुष्यानें निसर्गाशीं फटकून वागूं नये, त्याचे नियम कधीं मोडूं नयेत, निसर्गाशीं सलोखा ठेविल्यावांचून त्याला तरणोपाय नाहीं, असा बोध विचारी माणसाच्या मनावर अशा प्रसंगीं चांगलाच ठसतो.

कधीं कधीं असें होतें कीं, रोग व औषधांचा मारा यांमुळें लहानपणींच कांहीं माणसांच्या धाकट्या आंतड्याची वाढ खुंटूनच गेलेली असते. अशा माणसांना लंघनावधींत बरींच दुःसह लक्षणें होतात. अशा माणसांनीं लंघनांत फारच जपून असलें पाहिजे; इतकेंच नव्हे, तर लंघन पुरें होऊन आहारकाळाला सुरवात झाल्यावरही त्यांनीं जपून राहिलें पाहिजे. तथापि, अशा माणसांना मनोभ्रमाचा विकार बहुधा होत नाहीं.

पुष्कळ माणसांची लंघनावर श्रद्धा असते. तीं मोठ्या उमेदीनें लंघनाला सुरवात करितात. पण ऐन वेळीं त्यांचें धैर्य खचतें. त्यांना भीति वाटूं लागते. आपली उपासमार होऊन आपल्याला मृत्यु कदाचित् गांठील, अशी धास्ती त्यांच्या मनांत उभी राहते. अशी रोग्याचेच मनानें कच खाल्ली, म्हणजे त्याच्या मनाला जी टोंचणी लागते, तिचा फारच विपरीत परिणाम होतो. मनाची प्रसन्नता असतांना जें सोळा आणे काम होतें, तें सर्व या विपरीत स्थितीनें बिघडून जातें. म्हणून लंघन करणारानें आपली श्रद्धा अढळ राहील, मनांत अगदींच चलबिचल होणार नाहीं, अशी तजवीज राखिली पाहिजे. नाहीं तर लंघन अकालीं मोडून औषधांचा घातक मार्ग पुनः स्वीकारण्याची पाळी यावयाची. कधीं कधीं रोग्याची श्रद्धा अगदीं अढळ असते, त्याला लंघनानें फायदा वाटून त्याची उमेदही वाढत असते, पण आप्तेष्टांची सहानुभूति मिळण्याची निराशा झाल्यामुळें त्याचें मनःस्वास्थ्य बिघडतें. शेवटीं आप्तेष्टांची इच्छा प्रबल होऊन त्याला लंघनाचा नाद सोडून पुनः वैद्याचे किंवा डाक्तराचे पाय धरण्याची पाळी येते.

लंघनांत उपासमार होण्याची केव्हांही धास्ती नसते. जीवितरक्षणार्थ परमेश्वरानें भुकेची–खऱ्या भुकेची—भावना प्राण्यांचे ठिकाणीं ठेविली आहे. ती उत्पन्न झाली कीं, अन्नाची तरतूद झाली पाहिजे. नाहीं झाली, तर अपाय होणार. पण खऱ्या भुकेची जोंपर्यंत भावना नाहीं, तोंपर्यंत उपासमार होणें शक्यच नाहीं. सर्व शरीरशुद्धीचें काम पुरें

झालें कीं, खऱ्या भुकेचें पुनरागमन होतें. तेव्हां अन्न खाणें जरूरच आहे.

पुस्तकी ज्ञान व अनुभवजन्य ज्ञान यांत नेहमींच जमीनअस्मानांचें अंतर असतें. हा सिद्धान्त अबाधित आहे; सर्व शास्त्रांना, सर्व कलांना लागू आहे. एखादा मनुष्य वैद्यशास्त्राचे कितीही ग्रंथ पढलेला असला, तरी त्याच्या हातून शेंकडों रोगी मरतील, तेव्हांच तो ' वैद्य ' बनणार. लंघनाला किंवा नैसर्गिक उपचारांनाही हाच न्याय लागू आहे. लंघनोपचारानें किंवा दुसऱ्या नैसर्गिक उपचारांनीं रोग दूर करण्याची कला नुसत्या पुस्तकी विद्येनें कधींही साध्य व्हावयाची नाहीं; व प्रत्येक शंकेचें ज्यांत निरसन केलेलें आहे, अगदीं बारिकसारीक मुद्दाही ज्यांत आलेला आहे, असा ग्रंथच बहुधा सांपडावयाचा नाहीं. कांहीं गोष्टी अनुभवानेंच कळतात. त्या एखाद्या ग्रंथकारानें सांगूं म्हटलें, तरी सगळ्या त्याला आपल्या ग्रंथांत सांगतांच येणार नाहींत. मिळून सगळें महत्त्व आहे अनुभवाला. त्यावांचून निवळ पुस्तकी ज्ञान व्यर्थ आहे. रोगनिवारणार्थ लंघनोपचार करितांना ज्या अडचणी येण्याचा संभव आहे किंवा येतात, त्या दूर करण्याकरितां जें ज्ञान लागतें, तें अनेक वर्षांच्या अनुभवानेंच प्राप्त होतें. लंघनोपचाराच्या सतत अभ्यासानें, सूक्ष्मावलोकनानें व अनेक वर्षांच्या अनुभवानें असें निःसंदेह सिद्ध झालें आहे कीं, पचनक्रियेच्या द्वाराशींच रोगाला आरंभ होतो. रोगाचें बीजारोपण तोंडांतच होतें; अर्धवट चावलेल्या अन्नानें व फाजील अन्नाच्या ओझ्याचें दडपण पडल्यामुळें कोठा व आंतडीं यांना अपाय पोंचतो; व त्यामुळें त्या रोगबीजांचें चांगलें संवर्धन होऊन त्यांचा वृक्ष जोरांत वाढीस लागतो. दुष्ट पचनक्रिया व अशुद्ध रक्त यांत, पहिलें कारण असून दुसरें त्याचें कार्य आहे.

आपण ही गोष्ट लक्षांत बाळगली पाहिजे कीं, लंघन हें केवळ साधन आहे, साध्य नव्हे. लंघनानें शरीराची पूर्ण सफाई होते, व अंतरिंद्रियांना चांगली विश्रांति मिळते. या दोन्ही साधनांनीं शरीराची अगदीं नवीन रचना झाली, म्हणणे पुढें निसर्गाच्या क्रमाप्रमाणें उक्त राहणीला तें शरीर पात्र होतें. लंघनानें जो पाया घालून दिला, त्यावर

आपण भक्कम इमारत उठविल्यावांचून, निसर्गाच्या हातांत हात घालून त्याशीं पुढें सलोख्यानें वागल्यावांचून, प्रत्येक पाऊल त्याच्याच बोटाच्या आधारानें टाकल्यावांचून खरी तनदुरुस्ती कदापिही व्हावयाची नाहीं. लंघनानें एकदां रोग गेल्यावर तो पुनः कधींही यावयाचा नाहीं, ही समजूत व्यर्थ आहे. आपल्या राहणींत चूक झाली कीं, शिक्षा आली. म्हणून नेहमीं डोळ्यांत तेल घालूनच असलें पाहिजे.

प्रकरण एकविसावें.

लंघनाविषयीं थोडक्यांत सगळें कांहीं.

पैसा असला म्हणजे जगांत बहुधा धान्य विकत मिळण्याची अडचण पडत नाहीं. पण समजा, उद्यां असा कांहीं भयंकर दुष्काळ पडला कीं, कितीही पैसा दिला, तरी धान्य म्हणून कसें तें विकत मिळत नाहीं. अशा एखाद्या प्रसंगीं आपल्याला अन्नावांचून किती दिवस जगतां येईल? कोणतीही वस्तु मुबलक मिळत असली, म्हणजे तिचा खर्चही मनुष्य सढळ हातानें करीत असतें. अन्नाचे बाबतींत मनुष्यानें हें तत्त्व अगदीं पूर्णपणें उचललें दिसतें. जितक्या अन्नाची वास्तविक मनुष्याला जरूर आहे, त्यापेक्षां किती तरी अन्न तो ज्यास्त खातो. फाजील अन्न खाण्याचें हें व्यसन मनुष्याच्या हाडींमासीं इतकें खिळून गेलें आहे कीं, एकदोन दिवस जर आपल्या पोटांत अन्न नाहीं गेलें, तर आपण मरून जाऊं, अशी त्याची दृढभावना झालेली असते. संवयीचा अंमल ज्याच्या मनावर विशेष बसलेला आहे, अशा एखाद्या माणसाला, तूं तीन दिवस अन्नग्रहण करूं नको, असें सांगतांच बहुधा प्रेतयात्रेचा व स्मशानाचा देखावा त्याच्या मनापुढें एकदम उभा राहतो.

पण खरी स्थिति अशी आहे कीं, अन्नावांचून मनुष्याला कित्येक आठवडेपर्यंत राहतां येतें. शरीरांत जी चरबी असते, त्या चरबीवर

त्या मुदतींत त्याच्या शरीराचें पोषण होतें. शरीरांतील हा चरबीचा सांठा संपेपर्यंत, अन्न नाहीं, या कारणानें मनुष्याला कधींही मृत्यु यावयाचा नाहीं. मनुष्याला अन्नावांचून किती दिवस राहतां येईल, हें निश्चयानें सांगतां येणार नाहीं. या बाबतींत सगळ्यांना लागू पडेल, असा नियम घालून देतां येणार नाहीं. ज्याच्या त्याच्या शरीरत्राणावर हें अवलंबून आहे. ज्याचें वजन तीनशें एक रत्तल आहे, तो मनुष्य बरेच दिवस अन्नावांचून राहील; पण ज्याचें वजन एकशें तीनच रत्तल आहे, त्याला त्याच मानानें कमी दिवस अन्नावांचून काढतां येतील. शरीरांत जी चरबी सांठलेली असते, तिचा प्रसंगीं शरीरपोषणाचे कामीं उपयोग व्हावा, अशी ईश्वरी योजना आहे. ज्याच्या शरीरांत तिचा सांठा मुबलक असतो, त्याचें तिच्यावर पुष्कळ दिवसपर्यंत पोषण होतें.

असे पुष्कळ लोक जगांत आहेत कीं, ते दिवसांतून तीनदां खाऊनही त्यांची उपासमारच होत असते. असें कां होतें? याचें कारण असें कीं, ते जें अन्न खातात, त्याचा विपाक होत नाहीं, तें त्यांच्या आंगीं लागत नाहीं, त्याचा रस होत नाहीं. दुसरें कारण असें आहे कीं, पुष्कळ लोकांना दारिद्र्यामुळें चांगलें सत्त्वस्थ अन्नच मिळत नाहीं. एकदोन दिवस अन्न पोटांत गेलें नाहीं, तर एखाद्या माणसाला चक्कर येते, डोळ्यांपुढें अंधेरी येते. याचें कारण असें कीं, त्याची पुष्कळ दिवस उपासमार झालेली असते. तो जरी अन्न खात असला, तरी त्या अन्नाचा योग्य रस होऊन तो त्याच्या पोषणाला लागलेला नसतो. अन्न खाऊनही त्याला तें न खाल्ल्यासारखें असतें. मनुष्याला किती दिवस उपाशीं राहतां येईल, हें त्याच्या आंगांतील चरबीच्या सांठ्यावर जितकें अवलंबून आहे, तितकेंच त्याच्या अन्नाच्या सत्त्वस्थपणावरही तें अवलंबून आहे.

लंघन व उपासमार.

लंघन व उपासमार हीं एक नाहींत. तीं एकच आहेत, ही कल्पना मनुष्यानें आपल्या डोक्यांतून पहिल्यानें काढून टाकिली पाहिजे. शरीराचें पोषण होण्यासारखा चरबीचा सांठा जोंपर्यंत शरीरांत आहे,

तोंपर्यंत उपासमार होण्याची धास्ती केव्हांही बाळगण्याचें कारण नाहीं. तो सांठा संपेपर्यंत उपासमारीला केव्हांही सुरवात होत नाहीं. तो सांठा जोंपर्यंत आहे, तोंपर्यंत मनुष्याला खुशाल लंघन करितां येईल. ज्या माणसाचें वजन वाजवीहून फाजील असतें, त्या मनुष्यानें जर लंघन केलें, तर लंघनावधींत त्याची शक्ति, तरतरी, जोम, काम करण्याचा उत्साह हीं वाढत्या प्रमाणावर असतात, असा अनुभव आहे. जर या माणसाची उपासमार होत असती, तर असा प्रकार केव्हांही झाला नसता. शरीरांतील चरबीचा सांठा अगदीं संपला, मनुष्य नुसता हाडांचा सांपळा झाला, अन्नाची रुचि तोंडांत उत्पन्न झाली, अशा वेळीं जर मनुष्याला अन्न पोंचलें नाहीं, तर त्याला अपाय होतो. उपासमारीला सुरवात इथे होते. मेंदू व शरीरांतील स्नायु यांचें पोषण एकंदर शरीरावर अवलंबून असतें. लंघनांत मेदपरमाणूंचा पहिल्यानें व्यय होतो, मांसपरमाणूंचा नंतर होतो. प्लीहा, यकृत्, शरीरांतील इतर इंद्रियें यांच्या रक्तांतील पोषकद्रव्यांचा त्यानंतर लंघनांत शरीरपोषणाकडे व्यय होतो. असा जरी व्यय झाला, तरी त्यापासून मेंदू व स्नायु यांना कांहीं इजा पोहोंचत नाहीं. त्यामुळें लंघनांत त्यांची शक्ति कायम असते. किंबहुना बरीच वाढते. कोठ्यांत अन्नाचें प्रमाण वाजवीहून ज्या वेळीं फाजील होतें, त्याच वेळीं लंघनाची आवश्यकता उत्पन्न होते. या फाजील अन्नानें कोठ्याचा अंतर्भाग सगळा चोंदून गेलेला असतो. असा कोठ्याचा भाग चोंदून गेल्या-वांचून शरीरस्वास्थ्य केव्हांही बिघडणार नाहीं. म्हणून अशा वेळीं शरीराचें स्वास्थ्य परत येण्याला लंघनासारखा दुसरा कोणताही सरळ, सोपा व खात्रीचा उपाय नाहीं. शरीराला विशेष असें कांहीं जरी होत नसलें, तरी माणसानें मधून मधून लंघन करावें. तेणेंकरून शरीराला फायदा झाल्यावांचून राहणार नाहीं. कोणताही रोग झाला असतां मनुष्यानें जर लंघन केलें, तर त्याची स्थिति सारखी सुधारत जाईल, लंघनावधींत त्याची शक्ति–अर्थात् तरतरी–वाढत राहील. पण लंघन सुरू असतां जर एकदम शक्तिपात झाला, अंगांतील तरतरी कमी झाली, जोम नाहींसा झाला, हृदयाचे ठोके यांच्या जोरांत व वेगांत एकदम विशेष फरक पडला, किंवा विशेष भीतिप्रद अशीं कांहीं विलक्षण लक्षणें

जर दिसूं लागलीं, तर लंघनाची कालमर्यादा संपून उपासमारीला सुरवात झाली आहे, असें निश्चित समजावें. सामान्य माणसाला चारपासून सहा आठवडेपर्यंत लंघन करितां येतें; पण ज्यांच्या आंगांत चरबीचा सांठा विशेषच असतो, त्यांना स्वतांच्या शरीरांवरच याच्या दुप्पट कालपर्यंत निर्वाह करितां येतो. इतक्या मुदतीपर्यंत उगीच अविचारानें लंघन करीत बसावें, असें सांगण्याचा मुळींच हेतु नाहीं. सामान्य माणसाला कांहीं अपाय न होतां लंघन किती दिवस करितां येईल, एवढेंच सांगण्याचा हेतु आहे. तसाच कांहीं दुर्धर प्रसंग ओढवल्यावांचून, तसाच कांहीं दुःसाध्य रोग झाल्यावांचून असें दीर्घ लंघन करणें केव्हांही इष्ट नाहीं.

लंघन कोणीं करावें.

लंघनानें कोठ्याला विश्रांति मिळते. त्या अवधींत कोठ्याचा अंतर्भाग शुद्ध करण्याचें काम कोठ्याला सुखानें व निर्वेधपणें करण्यास सवड मिळते. अशी कोठ्याची शुद्धि झाल्यानें नाना रोगांचें मूळ खणून निघतें. म्हणून ज्याचें शरीरस्वास्थ्य कोणत्याही तऱ्हेनें बिघडलें असेल, त्यानें लंघनाचें अवलंबन करावें. तात्पर्य, लंघनाचा खरा उपयोग आजारी किंवा रोगी माणसालाच फक्त आहे.

ज्यांचें आरोग्य असावें तसें आहे, ज्यांची प्रकृति सुदृढ आहे, दगडही पचविण्याची ताकद ज्यांच्या कोठ्यांत आहे, अशा माणसांना लंघनापासून कांहीं विशेष फायदा वाटणार नाहीं. आपली प्रकृति उत्तम कशी राखावी, आपली राहणी कशी ठेवावी, खावें काय, किती व केव्हां, या गोष्टी ज्याला समजतात व उमजतात, त्याला लंघन करण्याची पाळी केव्हांच येणार नाहीं. पण हें शरीरयंत्र सुस्थितींत—नेहमीं सुस्थितींत—ठेवण्याचें काम ज्यांच्या हातून बिनचूक होतें, अशीं माणसें खरोखर फारच थोडीं आहेत, ही दुःखाची गोष्ट आहे. या यंत्राकडे केव्हांही जरा दुर्लक्ष झालें,—आणि सामान्य मनुष्य मोहवश असल्यामुळें त्याच्या हातून पुष्कळ वेळा आरोग्याला अपायकारक अशा चुका होतातच;—तर त्याचा अंतर्भाग घाणीनें—अपक्व अन्नाच्या घाणीनें—किंवा विषारी द्रव्यानें चोंदून किंवा खचून जातो. यामुळें कोठ्याला आपलें नेहमींचें

काम--अन्नपचनाचें काम--करितां येत नाहीं. त्या कामाला तो अगदीं नालायक होतो. म्हणून त्याची कामाची शक्ति परत आणण्याकरितां त्याचा अंतर्भाग स्वच्छ--अगदीं पूर्ण स्वच्छ केला--पाहिजे. लंघनानें हें कार्य उत्तम होतें. लंघनांत अन्न अगदीं बंद असतें; व तें नकोही असतें. त्यामुळें पचनेंद्रियांना नवीन कामाचा बोजा पडत नाहीं. म्हणून शरीर-शक्तीचें सर्व लक्ष या अंतर्भागाच्या सफाईकडे निर्वेधपणें लागतें. असा कांहीं काळ सफाई करण्याला कोठ्याला मिळाला कीं, तो पूर्वस्थितीवर आपोआप येतो.

शरीराला आमच्याच चुकीमुळें कधीं कधीं अशी अवस्था प्राप्त होते कीं, त्याला कोणत्याही तऱ्हेचें अन्न म्हणून नको असतें. त्याला अन्न हें कधीं कधीं विषवत् होतें. कधीं असा काळ येतो कीं, अन्नाला मुळींच चव लागत नाहीं. कधीं कधीं मनुष्याला असे प्रसंग येतात कीं, अन्नाची नुसती आठवण झाली कीं, त्याला ओकारी येते. कोणताही आजार जोराचा झाला कीं, असा प्रसंग ओढवतो. आजारी असतांना माणसानें जर प्रकृतीच्या सांगण्याकडे लक्ष दिलें, तर तो कोणत्याही प्रकारच्या अन्नाचें ग्रहण करणार नाहीं. घोडें किंवा मांजर किंवा कुत्रें जर आजारी पडलें, तर तें आपलें नेहमींचें खाणें शरीर पूर्वस्थितीवर येईपर्यंत, अगदीं बंद करितें, म्हणजे लंघन करितें. पण सृष्टिमातेपेक्षां शहाणा झालेला वैद्य आपल्या ताब्यांतील रोग्यांवर, ' कांहीं तरी खा; एरवीं शक्ति राहणार नाहीं, ' असा आग्रहाचा जुलूम करीत असतो ! रोगी किती आजारी आहे, त्याला अन्नद्वेष किती झाला आहे, याचा विचारही त्याला शिवत नाहीं !

लंघनानें कसा फायदा होतो.

जेव्हां खरी भूक किंवा अन्नाची वांछा नसते, तोंडाला जेव्हां खरी रुचि नसते, तेव्हां लंघन करावें. लंघनाला उक्त काल तोच. खरी भूक नाहीं, याचा असा स्पष्ट अर्थ होतो कीं, शरीराला अन्नाची आवश्यकता नाहीं, व कोठा त्याचें सुखानें ग्रहण करण्याच्या स्थितींत नाहीं. जें अन्न कोठ्यांत गेल्यावर पचत नाहीं, तें विषच होय. पचनेंद्रियांना त्याचा बोजा होतो, एकंदर शरीराला तें अपायकारक होतें. किती अन्न आपण खातों,

या प्रश्नापेक्षां किती अन्न आपल्याला पचतें, हाच प्रश्न खरा महत्त्वाचा आहे. जेवढें पचेल, तेवढेंच अन्न आपल्या आंगीं लागतें. मग ज्यास्त अन्न खाण्याचा, किंवा पचनशक्ति दुष्ट झाली असेल, तर थोडें तरी अन्न खाण्याचा उपयोग काय ? कांहीं नाहीं. तेव्हां, ज्याला अन्नाची वांछा किंवा खरी भूक नसेल, ज्याच्या तोंडाला उत्तम रुचि नसेल, त्यानें खाण्याच्या भानगडींत पडूं नये. त्यानें लंघन करावें. लंघन करण्याला त्यानें अगदीं कचरू नये. अशा प्रसंगीं मनुष्याने कोणत्याही रूपानें अन्नाचा अंश जर कोठ्यांत अगदीं घातला नाहीं, पाण्यावांचून अगदीं कांहीं कांहींही जर पोटांत घातलें नाहीं, तर त्याची मंद झालेली क्षुधा पुनः लवकरच आपोआप प्रदीप्त होईल. पण अन्नाची अगदीं इच्छा नसतांना जर माणसानें जबरीनें अन्न पोटांत घातलें, तर खरी भूक परत येण्याचा काळ, तोंडाला रुचि पुनः येण्याचा काळ, अन्न खाण्यांत खरी मौज वाटण्याचा काळ, किती लांबेल, हें सांगतां येणार नाहीं; इतकेंच नव्हे, तर त्याचा परिणाम किती वाईट होईल, हेंही न सांगितलेलें बरें. खरी भूक परत आली कीं, लंघन मोडण्याचा, उपास सोडण्याचा, अन्न-ग्रहणाचा काळ आला, असें समजावें.

लंघनाचा फायदा दोन बाजूंनीं होतो: पहिला फायदा प्रत्यक्ष व तत्काल होतो. दुसरा अप्रत्यक्ष व दीर्घकालानें होतो.

लंघन ही शरीरसफाई आहे, हें पहिल्यानें लक्षांत वागविलें पाहिजे. शरीरांत जीं विषारी द्रव्यें सांठलीं असतील, तीं बाहेर फेंकून देण्याचें काम लंघनांत होतें. कुजलेल्या अन्नाची, न पचलेल्या अन्नाची जी घाण कोठ्यांत जमली असेल, ती उपसून टाकण्याचें काम लंघनाचे अवधींत उत्तम तऱ्हेनें होतें. रोगावस्था दूर करण्याचें सामर्थ्य लंघनानें शरीराचे ठिकाणीं लवकर येतें. बिघडलेलें आरोग्य पुनः ताळ्यावर येण्याला लंघना-वांचून दुसरा कोणताही उपचार केला, तर तें जितक्या मुदतींत ताळ्यावर येईल, त्यापेक्षां किती तरी कमी मुदतींत तें लंघनानें ताळ्यावर येईल, यांत अगदीं शंका नाहीं. मुदत कमी लागेल इतकेंच नव्हे, तर इतर उपचारांनीं तें ताळ्यावर येण्याचा वानवा असतो; लंघनांत तसा वानवा अगदीं नसतो. विशेषंकरून कांहीं रोग असे आहेत कीं, ते लंघनानें—फक्त लंघनानेंच—

दूर होतात. त्यांच्यावर दुसरा कोणताच उपचार चालत नाहीं. कांहीं कांहीं बाबतींत त्याचे परिणाम तर असे कांहीं विलक्षण होतात कीं, त्यांना दिव्य हेंच विशेषण लावावें लागतें.

लंघनाचा दुसरा फायदा असा होतोः लंघनानंतर शरीराची अंतर्रचना अगदीं बदलून जाऊन त्याची अगदीं नवी उभारणी होते. मनुष्याचें शरीर अगदीं नवीन बनतें, असें म्हटलें तरी चालेल. लंघनाचा पूर्ण अनुभव ज्यानें घेतला आहे, त्याला, आतां तुला कसें वाटतें, असें जर विचारलें, तर तो असेंच उत्तर देईल कीं, पूर्वीचें शरीर जाऊन नवीनच शरीर मला मिळालें आहे कीं काय, असाच मला भास होतो. आणि तें खरेंच असतें. तो कांहीं भास नसतो. त्याच्या शरीराच्या बहुतेक भागांची रचना अगदीं नवीन झालेली असते, हें अक्षरशः खरें आहे. लंघनानें माणसाचें वजन जर वीस किंवा तीस पौंड कमी झालें असेल, तर लंघन मोडल्यानंतर, जर त्यानें योग्य व परिमित आहार ठेविला, तर तें लवकरच भरून येतें, इतकेंच नव्हे, तर बहुधा ज्यास्तही होतें. वीस किंवा तीस किंवा ज्यास्त पौंड वजन वाढलें, एवढ्याचवरून अंतर्भागाची रचना नवीन झाली, असें नाहीं; तर शरीराचा प्रत्येक परमाणु बदलून त्याच्या जागीं सकस, जोरदार असा नवा परमाणु उत्पन्न झाला, तरच नवीन रचना झाली, असें म्हणतां येईल. लंघनानें तसें होतें. शरीरांतील जुने व रोगग्रस्ततेमुळें निरुपयोगी झालेले परमाणु नाहींतसे होऊन, म्हणजे शरीरांतून अगदीं निघून जाऊन, त्यांच्या जागीं शरीरांत नवीन परमाणु येऊन बसतात. लंघनाचा उपयोग करणारीं जीं हजारों माणसें आहेत, त्यांना लंघनानंतर जी हुशारी, तरतरी, शक्ति व टवटवी वाटते, तिचें खरें कारण हेंच आहे.

लंघनानें शरीराला बरीच कृशता येते. पण त्याचा विशेष चमत्कार असा आहे कीं, त्यानें मनाची शक्ति विलक्षण वाढत जाते. मन इतकें निर्मळ, शुद्ध व तरतरीत होतें कीं, ज्याचें नांव तें! मनाला अशी कांहीं हुशारी वाटूं लागते कीं, तिचें वर्णनच करितां यावयाचें नाहीं. मनाला हुशारी वाटणें, तरतरी येणें, यापेक्षां आरोग्याचें आणखी लक्षण तें कोणतें? लंघन हें मनाचें बल वाढविणारें आहे, त्याला पुष्टि

आणणारें आहे, असा सगळ्यांचा अनुभव आहे. आपल्या पूर्वजांनीं उपासांना जें इतकें महत्त्व दिलें, त्याचें कारण हेंच आहे. पण त्यांचे विचार आतां जुने झाले! या विसाव्या शतकांत ते निकामी ठरले! बरोबरच आहे. आजचा काळ म्हणजे प्रगतीचा काळ! सुधारणेचा काळ! आज जुनें तें वाईट, नवें तें चांगलें! उपास करणें हा भोळेपणा! उपासाच्या दिवशीं मुद्दाम जेवणें, कांद्यांचीं भजीं खाणें हा पुरुषार्थ! ही सुधारणा! उपासांचें बंड आमच्याच वेड्या पूर्वजांनीं धर्मांत माजवून ठेविलें आहे, असें नाहीं. तें बंड सगळ्या धर्मांत आहे. पण आमच्या धर्माची आम्हांला हल्लीं जितकी लाज वाटूं लागली आहे, तितकी दुसऱ्या कोणत्याही धर्माच्या लोकांना त्यांच्या धर्माची वाटूं लागली नाहीं. हेही दिवस जातील! असो. असें हें जें मनाचें बल वाढतें तें कां? याचें कारण केवळ पोटाचा रिकामेपणा. ज्या ज्या मानानें पोटांत अन्न ज्यास्त खचलेलें असतें, त्या त्या मानानें शरीराला व मनाला जडता, आळस व सुस्ती हीं येतात. एखाद्या विशेष प्रसंगीं कांहीं विशेष पक्वान्न असलें, म्हणजे नेहमींपेक्षां विशेष अन्न आपल्याला जातें. पण असें जेवण झाल्यानंतर इतकी सुस्ती येते कीं, आडवें पडल्यावांचून चालतच नाहीं. हा अनुभव प्रत्येकाला आहे. अशा वेळीं फाजील झालेल्या अन्नाचें पचन करण्याकडे रक्ताचा बहुतेक प्रवाह खर्च होतो. त्यामुळें मेंदूलाही जडता येते.

जेवढे म्हणून उत्तम किंवा नांवाजलेले लेखक आहेत, तेवढे आपलें लेखनाचें काम बहुधा रात्रीच्या वेळीं करितात. जसजशी रात्र ज्यास्त होते, तसतशी त्यांच्या विचारांना भरती येऊं लागते. असें होण्याचें कारण काय? ते आपलें दिवसाचें काम कदाचित् प्रामाणिकपणानें करीत नसतील, हें असें होण्याचें एक कारण असावें. पण मुख्य कारण असें दिसतें कीं, मध्यरात्रीच्या सुमारास त्यांचीं पोटें रिकामीं होतात; व त्यामुळें स्वाभाविकपणें मनाचा किंवा बुद्धीचा निर्मळपणाही वाढतो. लेखकांची गोष्ट बाजूला ठेविली, तरी सुप्रभातीं सामान्यपणें सगळ्यांना जी मनाची सुप्रसन्नता वाटते, तिचें कारण पोटाचा रिकामेपणा हेंच मुख्यतः आहे. निद्रेनें मनाला हुशारी वाटते हें खरें. पण निद्रेनंतरही,

जर आपल्याला अपचन झालें असेल, तर मनाला प्रसन्नता नसते.
कोठा साफ असला, तरच खरी हुशारी मनाला येते. ही हुशारी कोठ-
पर्यंत टिकते ? पुन्हा कांहीं तरी आपण खाईपर्यंत. खाल्लें कीं जडता
आली; ती हुशारी गेली ! तात्पर्य, लंघनानें मनाला कांहीं विलक्षण
तरतरी येते, यांत शंका नाहीं. धर्मांत उपासांना जें इतकें महत्त्व दिलें
आहे, त्याचें मूळ कारण तरी हेंच असावें. लंघनानें विचारशक्तीला
स्फुरण येतें; तेणेंकरून आध्यात्मिक बल हां हां म्हणतां वाढतें. असो.

वैद्य व लंघनोपचार.

आपल्या आर्यवैद्यकांत लंघनाला महत्त्व चांगलेंच दिलें आहे. त्यावर
एक स्वतंत्र प्रकरणच आहे. तें कसें करावें, केव्हां करावें, कोणत्या
रोगांत तें विशेष प्रशस्त आहे, याचाही नीट ऊहापोह आपल्या वैद्यक-
ग्रंथांतून केलेला आहे. पण केवळ धंद्याच्या पाठीमागें लागलेला आमचा
भिषग्वरवर्ग त्याचा उपयोगमात्र केव्हांच करितांना दिसत नाहीं ! बाकी
यांत फारसें आश्चर्यही नाहीं. धंदा म्हटला कीं, पैसे आले. ज्या मार्गानें
पैसे ज्यास्त उकळतां येतील, तोच मार्ग धंदेवाईक वैद्य धरणार ! ते
लोकांना लंघनें घालूं लागतील, तर त्यांची उपासमार होईल. तात्पर्य
लंघनोपचाराचें महत्त्व आमच्या पूर्वजांनीं उत्तम जाणलें होतें. वर्षांत
कितीतरी उपास त्यांनीं आमचे मागें लाविले आहेत, याचें कारण
लंघनानें ऐहिक व पारमार्थिक असे दोन्ही फायदे होतात, हेंच आहे.
पण आम्ही उपासाच्या नांवाखालीं नेहमींपेक्षां खाण्यांत अत्याचार करूं
लागलों, त्यामुळें भीक नको पण कुत्रा आवर, अशी स्थिति हल्लीं आली
आहे. लोकांना आतां असें सांगण्याची पाळी आली आहे कीं, बाबांनो!
ते आतां तुमचे निरशन (!) उपास पुरे करा; आणि उपासाच्या दिवशीं
नेहमींचें साधें अन्न खा. तें पतकरेल; पण हल्लींच्या पद्धतीचे ते तुमचे
उपास नकोत.

हल्लींच्या काळीं अमेरिकेंत लंघनोपचाराचा बराच प्रसार झाला आहे.
पण तिकडील वैद्यही—अर्थात् धंद्यामुळेंच—अद्याप या उपचाराचा उप-
हासच करीत आहेत. लंघनोपचार जर इतका गुणकारी ठरला आहे, तर
असा प्रश्न उत्पन्न होतो कीं, तिकडील वैद्य आपल्या रोग्यांना हा उप-

चार कां सांगत नाहींत ? सगळ्या प्रकारच्या रोगांवर जर हा उपचार आपला प्रभाव विलक्षण गाजवितो, अगदीं अल्प काळांत गाजवितो, आणि हा उपचार जर अगदीं सोपा आहे,—इतका सोपा व साधा कीं, तितका सोपा व साधा दुसरा कोणताच उपचार नाहीं,—तर तिकडीलही वैद्य याचा सरसहा उपयोग कां करीत नाहींत ? आमचे वैद्य बिचारे अशिक्षित, त्यांना ' उदार शिक्षण ' मिळालेलें नाहीं, तेव्हां ते स्वार्थी असणें स्वाभाविक आहे. पण अमेरिकेसारख्या सुधारणेच्या व शिक्षणाच्या माहेरघरांत या विसाव्या शतकांत स्वार्थाचा इतका अंधार राहिला कसा ? कसा तें ईश्वराला ठाऊक ! पण राहिला आहे खरा ! जी गोष्ट चांगली आहे, तिचा सगळ्या जगानें स्वीकार केल्यानंतर आपण ती घेणें यांतच खरा पुरुषार्थ व सगळ्या वैद्यमंडळाची अब्रू आहे, असें तिकडीलही प्रगतिपर, सुशिक्षित व उदारमनस्क वैद्यांना वाटत असल्यास न कळे !

अलीकडे अमेरिकेंत एक गोष्ट घडून आली आहे. तिनेंमात्र तिकडील वैद्य या लंघनोपचाराकडे जरा डोळे चोळून पाहूं लागले आहेत. ती गोष्ट ही: मधुमेहाची गणना तिकडील वैद्यांनीं असाध्य कोटींत केलेली होती. मधुमेहाला कोणतेंही औषध लागू पडत नाहीं, असें पाहून अमेरिकेंतील भिषग्वरांनीं त्याच्यापुढें हात टेंकले होते. पण तीन-चार दिवसांच्या लंघनानें या विकारांत दिसून येणाऱ्या शर्करेचा मागमूसही राहात नाहीं, असें एका वैद्याच्या तीन वर्षांमागें दृष्टोत्पतीस आलें. त्याबरोबर तिकडील वैद्यकीय पत्रांत वादविवादाला सुरवात झाली. त्यानें सगळे वैद्य जागे झाले. अनुभव घेऊन पहातात तों खरेंच ! तीनचार दिवसांत मधुमेहाचा पत्ताही नाहींसा होतो ! कांहीं अवशेष राहिलाच, तर पुढें कांहीं दिवस अगदीं हलकें अन्न सुरू ठेविलें कीं, पुरा गुण येतो. पुन्हा शर्करा उत्पन्न झाल्यास पुन्हा थोडे दिवस लंघन केलें कीं, मधुमेह निःशेष बरा होतो. लंघनाचे जे पुरस्कर्ते होते, त्यांना हा अनुभव वीस वर्षांपूर्वीच आलेला होता. पण तिकडील वैद्यांना तो आतां कोठें पटूं लागला आहे. मधुमेहावर लंघनाचा हा जो प्रभाव दिसून आला, त्यानें तिकडील वैद्यांचें लंघनाकडे बरेंच लक्ष वेधलें आहे. निदान मधुमेह म्हणजे प्रत्यक्ष यमाचेंच बोलावणें असें आतां ते मानीत

नाहींत. या रोगावर ते लंघनाचाच उपयोग करूं लागले आहेत. व त्यांचे प्रयत्न यशस्वीही होत आहेत. हळुहळू सर्व रोगांवर याचा उपयोग ते करूं लागतील, असें यावरून वाटतें. आतां आमचे धंदे-वाले भिषग्वर काय करतात, तें पहाणें आहे.

कोणत्या विकारांवर लंघन विशेष प्रशस्त.

मनुष्याचे शरीराला जडणाऱ्या व्याधींचें कारण एकच आहे. कोणतें? कोठ्यांत मळाचा अंश शिल्लक राहिल्यानें तो कोणत्या ना कोणत्या तरी रूपानें शरीराला विकार उत्पन्न करितो. या विकाराची तीव्रता कदाचित् कमीज्यास्त असेल; पण विकाराचें कारण एकच. म्हणून शरीराला कोणताही विकार जडला, तरी तो लंघनाचे अवलंबनानें त्वरित दूर करितां येतो. ज्या उदाहरणांत लंघन प्रशस्त नाहीं, अशीं कांहीं उदाहरणें असतात, हें खरें आहे; पण कोणताही विकार झाल्याबरोबर अन्न पहि-ल्यानें बंद करावें, हा जो सामान्य नियम, त्याला मुळींच अपवाद नाहीं. विशेषेंकरून ज्वर किंवा तत्सदृश विकार यांत लंघनाची आवश्य-कता फारच असते. क्षुधा मंदावली कीं, मनुष्यानें असें बिनधोक समजावें कीं, लंघन करण्याचा समय येऊन ठेपला. पण कधीं कधीं असें होतें कीं मनुष्याला अन्नाची मुळींच वांछा नसते; तरी फळें खाण्याची त्याला इच्छा जबरदस्त होते. अशा वेळीं पूर्ण लंघन न करितां जर बेतानें फलाहार केला, तर त्याचाही उपयोग प्रकृति ताळ्यावर येण्याला चांगला होतो. पण त्या वेळीं फळें व मधून मधून मुबलक पाणी यांवांचून कांहींही तोंडांत घालूं नये.

पचनेंद्रियांचे किंवा कोठ्याचे कोणत्याही विकारांत लंघन त्वरित व फारच गुणकारी होतें. त्यानें पचनेंद्रियांना विश्रांति मिळते. अतिसाराचा विकार बराच जुनावला असतां त्याला तर लंघनावांचून दुसरा कोण-ताही तरणोपाय नाहीं. त्याचप्रमाणें यकृताच्या व मूत्रपिंडाच्या तीव्र विकारांत लंघनाचा जर शहाणपणानें उपयोग केला, तर त्यापासून विलक्षण फायदा होतो.

मनुष्याची प्रकृति जर चांगली सुदृढ असेल, तर त्याला झालेला सामान्य सरदीचा विकार कांहीं काळानें आपोआप दूर होतो; शरी-

रांतील विषारी घाण जेणेंकरून बाहेर पडेल, असे उपाय,–उदा०–बाफारा, एनिमा किंवा शोधन घेणें–अशा वेळीं योजल्यास सरदीपासून सुटका होण्याचें काम सुलभ व सत्वर होतें. पण तोच सरदीचा विकार विशेष जोरावला असतां जर मनुष्यानें एकदम अन्न बंद केलें, म्हणजे लंघन केलें, व दोनतीन दिवसपर्यंत किंवा चांगली क्षुधा लागेपर्यंत जर तें चालविलें, तर त्या सरदीचें निर्मूलन फारच थोडया वेळांत होतें.

फुफ्फुसांचा कोणताही विकार, कोणत्याही जातीचा ज्वर, कोणत्याही अंतरिंद्रियाचा दाह, कोणत्याही जातीचा पोटशूळ, यांना लंघनच पाहिजे. त्वग्विकार कोणत्याही जातीचा असला, तरी तो लंघनानें त्वरित नरम येतो. या विकारावर लंघनाचा केवळ जादूसारखा परिणाम होतो. मनाला औदासीन्य येणें, अस्वस्थता वाटणें, वगैरे जे विकार आहेत, तेही लंघनानें सत्वर नाहींतसे होतात.

आंगांत फारच दिवस मुरलेले जे रोग आहेत, त्यांच्या प्रतिकाराकरितां लंघनाचा उपयोग करणें किंवा न करणें हें त्या मनुष्याच्या आंगांत किती जोम उरला आहे, यावर अवलंबून आहे. नित्राण मनुष्यानें लंघनाचा उपयोग बेतानें करावा. वजन फारच कमी झालें असेल, आंगांत अगदींच त्राण म्हणून कसें तें राहिलें नसेल, तर मनुष्यानें दीर्घ लंघनाच्या भानगडींत एकदम पडूं नये. म्हणजे पुष्कळ दिवसांचें लंघन एकदम करूं नये. त्यानें लघु लंघनें करावीं. कांहीं दिवस लंघन करावें, कांहीं दिवस दुधावर किंवा फळांवर रहावें; पुन्हा कांहीं दिवस लंघन करावें, पुन्हा कांहीं दिवस दुधावर किंवा फळांवर राहावें. असा क्रम चालवावा. पचनक्रिया ज्यांची फारच दिवस बिघडून गेली आहे, व ज्यांचें वजनही फारच कमी झालें आहे, अशा माणसांनीं तीस किंवा चाळीस दिवस लंघन केल्याचीं पुष्कळ उदाहरणें आहेत. त्यांना लंघनापासून चांगला फायदाही झालेला आहे. पण अशा माणसांनीं दीर्घ लंघन करितांना थोडी सावधगिरी ठेवावी, हेंच चांगलें. दीर्घ लंघन करणेंच असेल, तर तें कोणा तरी तज्ज्ञाच्या नजरेखालीं करावें. नाहीं तर लघु-लंघनें करणें हाच बिनधोक्याचा मार्ग आहे.

ज्यांना क्षयानें पछाडलें आहे, त्यांनीं तर दीर्घ लंघन अगदींच वर्ज्य करावें. व्रण व क्षय या विकारांत लंघनाचा उपयोग होतो कीं नाहीं, हें अद्याप संशयित आहे. या विकारांत पूर्ण लंघनाचा अवलंब करण्या-पेक्षां नुसत्या दुधावर राहिल्यानें पुष्कळ वेळा फायदा होतो. तरी दुधाला सुरवात करण्यापूर्वीं एक दोन दिवस जर लंघन केलें, तर त्यानें कोठा बराच शुद्ध होतो, व दूध पचण्याला बरीच मदत होते.

लंघन कसें करावें.

लंघनांत कांहींही–अगदीं अगदीं कांहींही–खावयाचें नाहीं. त्या मुदतींत तुळशीपत्र जरी तोंडांत टाकलें, तरी लंघन फुकट गेलें. जसें कांहीं खावयाचें नाहीं. तसेंच पाण्यावांचून कांहींही प्यावयाचें नाहीं. फक्त पाणीमात्र प्यावयाचें. तें मुबलक प्यावयाचें. जितकें पाणी प्यावें तितकें थोडें आहे. असें जरी आहे, तरी एकदम पुष्कळही पाणी पिणें चांगलें नाहीं. दर तासानें किंवा अर्ध्या तासानें सुमारें फुलपात्रभर पाणी प्यावें. या क्रमानें सकाळीं उठल्यापासून निजेपर्यंत जितकें पाणी पोटांत जाईल, तितकें ढवडण्याला कचरण्याचें कारण नाहीं. पाणी पितांना तहान लागली आहे कीं नाहीं, याचाही विचार करूं नये. तहान लागो कीं न लागो, पाणी पिण्याचा–नियमित वेळीं पाणी पिण्याचा–आपला क्रम सुरू ठेवावा.

पिण्याचें पाणी ताजें, थंड व हलकें असावें. डोंगरी झऱ्याचें पाणी मिळाल्यास उत्तम. तें नसेल, तर नदीचें वाहतें व स्वच्छ पाणी असल्यास तें घ्यावें. तें नसेल तर विहिरीचें घ्यावें. तेंही नसेल तर जें मिळेल तें गाळून घ्यावें. सकाळीं उठल्याबरोबर एकदां कोमट पाणी प्यावें. तसेंच रात्रीं निजतांनाही कोमट पाणी प्यावें. मधल्या वेळीं थंड प्यावें.

थंड पाणी पिण्यास मुळींच भिण्याचें कारण नाहीं. प्रकृति कितीही अशक्त झाली असली, कोणताही विकार झाला असला, तरी थंड पाण्या-पासून मुळींच अपाय होत नाहीं. इतकें सांगूनही थंड पाण्याचा उपयोग करण्यास ज्याच्या मनांत शंका येईल, त्यानें प्रत्येक वेळीं कोमट पाण्याचा पाहिजे तर उपयोग करावा. त्याला हरकत नाहीं.

लंघन सुरू केल्यापासून रोज दोनदां निदान एकदां तरी बस्ती

किंवा एनिमा घेतलाच पाहिजे. त्यावांचून लंघन गुणकारी कधींही व्हावयाचें नाहीं. बस्ती घेणें अगदीं आवश्यक आहे, असें समजावें.

रोगी हिंडताफिरता असेल, तर त्यानें संवयीप्रमाणें थंड किंवा ऊन पाण्यानें नित्य स्नान करावें; व जाववेल तेवढें मोकळ्या हवेवर सकाळीं व संध्याकाळीं फिरायला जावें.

लंघनांत होणारीं लक्षणें.

लंघनाचा ज्याला कधीं अनुभव नाहीं, लंघन करण्याचा ज्याचा पहिलाच प्रसंग आहे, त्याचें धैर्य पहिल्याच सपाट्याला खचण्याचा संभव असतो. कारण लंघनाला आरंभ केल्याबरोबर पहिले दोनतीन दिवस फार त्रास होतो. उदाहरणार्थ, त्वग्विकार घालविण्याकरितां एखाद्या माणसानें लंघनाला आरंभ केला आहे, असें आपण समजू. ज्वरासारख्या तीव्र विकारांत जो अन्नद्वेष असतो, तो अशा साध्या विकारांत दिसून येत नाहीं. ज्वरांत जसें क्षुधामांद्य असतें, तसें या विकारांत नसतें. अशा स्थितींत क्षुद्विकारानें पहिले दोनतीन दिवस फारच त्रास होण्याचा संभव असतो. नव्हे, फारच त्रास होतो. पण नेटानें तेवढा दम माणसानें काढला कीं, तिसऱ्या दिवशीं त्याची भूक अगदींच नाहींशी होते. लंघन जर दीर्घ कालाचें करावयाचें असेल, तर पुढील अवधींत त्याला त्रास म्हणून कसा तो मुळींच होत नाहीं. अंतरिंद्रियांची पूर्ण सफाई होईपर्यंत गेलेली भूक पुनः परत येत नाहीं. ती सफाई झाली, म्हणजे पांढरी झालेली जीभ पुनः आपल्या पूर्वरंगावर येते, व क्षुधाही प्रदीप्त होते. आंतील इंद्रियांची पूर्ण दुरुस्ती होऊन नवीन अन्न पचविण्याचें सामर्थ्य त्यांचे आंगीं आलें कीं, जिभेचा पांढरेपणा जावा, तोंडाला रुचि यावी, व क्षुधेला जागृति यावी अशी सृष्टीची व्यवस्था आहे.

लंघनाला सुरवात झाल्यापासून दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या दिवशीं जिभेला पांढरेपणा येऊं लागतो. हा जिभेचा पांढरेपणा हें लंघनांतील मुख्य लक्षण आहे. या पांढरेपणाबरोबर लंघन करणाऱ्या माणसाच्या श्वासालाही दुर्गंधी येऊं लागते. लंघनाला आरंभ केल्यापासून तीनचार दिवसांनीं या श्वासाच्या घाणीला सुरवात होते. लंघन करणाऱ्या माणसाच्या

आंगालाही एक प्रकारची घाण येऊं लागते. जिभेला जो पांढरेपणा
येतो, त्याचा अर्थ असा आहे कीं, निसर्गानें सर्व पचनेंद्रियांना कोठ्यां-
तील घाण उपसण्याचे कामावर लाविलें आहे. जोंपर्यंत तीं या उत्स-
र्जनाच्या कामांत गुंतलेलीं असतात, तोंपर्यंत पचनाचें काम करण्याला
त्यांना सवडच नसते. म्हणून जिभेचा पांढरेपणा जोंपर्यंत कायम आहे,
तोंपर्यंत कोठ्यांत अन्न घातलें, तर त्याचा कांहींच उपयोग नाहीं. तें
तेथें गेल्यावर कुजून रोगाच्या आगींत तेल ओतणार. आंतील सफाईचें
काम पूर्ण होईपर्यंत पचनेंद्रियें त्या कामांतून मोकळीं होत नाहींत. तें
काम पुरें झालें कीं, जिभेचा पांढरेपणा जातो, श्वासाला सुगंध येऊं
लागतो, क्षुधा प्रदीप्त होते. मग मनुष्य खाण्याकरितां चळवळ
करूं लागतो.

बऱ्याच लोकांची तकरार असते कीं, आपल्याला एक किंवा दोन
वेळ जर जेवण मिळालें नाहीं, आपलें एखाददुसऱ्या वेळचें जेवण जर
चुकलें, तर आपलें कपाळ दुखूं लागतें. लंघनांत पहिल्या किंवा दुसऱ्या
दिवशीं असाच पुष्कळांना अनुभव येतो. तथापि या कपाळदुखीचा
असा अर्थ आहे कीं, कोठा स्वच्छ करण्याची आवश्यकता फार आहे.
कोठ्यांत फाजील गेलेलें अन्न त्या ठिकाणीं आंबतें, कुजतें. ही आंब-
लेल्या अन्नाची विषारी घाण कोठ्यांत फार झाली, म्हणजे हा कपाळ
दुखण्याचा विकार सुरू होतो.

याकरितां मलावरोध अगदीं होणार नाहीं, अशी दक्षता बाळगणें
फारच अगत्याचें आहे. कोठ्यांत जी घाण सांठेल, ती जितक्या त्वरित
बाहेर काढून टाकण्याची तजवीज होईल तितकें चांगलें. तथापि या
कामाकरितां कडक रेचकांचा उपयोग करणें हें कधींही चांगलें नाहीं.
अशा स्थितींत—मलावरोध झाला असतां—पाणी पिण्याचें प्रमाण जर खूप
वाढविलें,—विशेषतः गरम पाणी जर मनसोक्त पिण्याचा क्रम ठेविला,—
तर पुष्कळ कार्यभाग होतो. लंघनांत रोज एकदां किंवा दोनदां बस्ती
घेण्याचा क्रम ठेविल्यानें,—आणि लंघनांत असा क्रम ठेविल्यावांचून
गत्यंतर नसतें,—हें कार्य—मलावरोध दूर होण्याचें कार्य—फारच चांगलें होतें.

लंघन करावयाचें, असा बेत ठरल्यावर पहिल्यानें एकदोन दिवस

नुसतीं सारक फळें खाऊन राहावें. एखाददुसरें जेवण चुकल्याबरोबर जर कपाळ दुखण्याची खोड एखाद्या माणसाला असेल, तर प्रत्यक्ष लंघनाला सुरवात करण्यापूर्वी त्यानें एक किंवा दोन दिवस जर सारक फळांवर काढले, तर त्याचा परिणाम फारच चांगला होतो. मात्र त्या अवधींत सारक फळांवांचून कांहींही खातां कामा नये. अन्न अगदीं वर्ज्य करावें. मग दोन दिवसांनंतर पुऱ्या लंघनाला सुरवात करावी.

लंघनांत मलावरोधाचा प्रश्न फारच जोरानें पुढें उभा राहतो. लंघनाला सुरवात झाल्यापासून शौचाला अगदीं होईनासें होतें. रोज कोठ्यांत जाणारा अन्नाचा अंश लंघनांत अर्थात् बंद होतो. त्यामुळें अन्नाच्या एक प्रकारच्या जोरानें रोज जो मळ पडावयाचा तो पडेनासा होतो. आंत जो अन्नाचा अंश शिल्लक असतो, त्याला स्थिरता येते. त्या स्थिरतेमुळें तो आंबू लागतो. तो बाहेर काढण्यासाठीं मुबलक पाणी पिण्याची जितकी आवश्यकता असते, तितकीच बस्तीची किंवा एनिम्याचीही असते.

लंघनांत अन्नमात्र कोणत्याही रूपानें खावयाचें नाहीं. पण पाणी बंद करावयाचें नाहीं, हें मागें जरी सांगितलें आहे, तरी त्याचें महत्त्व फार असल्यामुळें त्याची या ठिकाणीं पुनः आठवण देण्याची आवश्यकता आहे. पाण्याशिवाय चहा किंवा कोणताही पिण्याचा पदार्थ वर्ज्य आहे. पाणीमात्र जितकें प्यावें तितकें थोडेंच आहे. तें थंड प्याल्यास चांगलें. वाटल्यास कोमट प्यावें. कधीं कधीं कोमट पिणें हेंच श्रेयस्कर असतें. त्यानें कार्यभाग पुष्कळ वेळा चांगलाही होतो. लंघनांत कधीं कधीं विशेष गारठा वाटतो; तो कोमट पाणी प्याल्यानें वाटत नाहीं.

लंघनांत शक्ति, जोम, उत्साह हीं कमी व्हावीं, अशी आपली साधारणपणें अटकळ असते. पण चमत्काराची गोष्ट अशी आहे कीं, अटकळीप्रमाणें लंघनांत शक्तिपात मुळींच होत नाहीं. लघुलंघन केलें असतां, म्हणजे एक दिवसाचें किंवा दोनतीन किंबहुना सात दिवसांचें लंघन केलें असतां मनुष्याला आपलें नेहमींचें काम करण्याला बहुधा कांहींच हरकत नसते. त्या मुदतींत आपला नेहमींचा व्यवसाय सुखानें

संभाळतां येतो. शारीरिक शक्तींत कांहींसा कमीपणा भासतो, पण मनाच्या शक्तीची वाढ चक्रवाढव्याजानें होत असते.

लंघन करणारा मनुष्य जर अगदीं आंथरुणाला खिळलेला नसेल, तर त्यानें मोकळ्या हवेवर फिरायला जाण्याचा व्यायाम करावा. सकाळ-संध्याकाळ जाववेल तेवढें मोकळ्या हवेवर फिरायला जावें. त्यानें रुधिराभिसरण सुयंत्र चालतें, शरीराच्या सर्व क्रियांना उत्तेजन येतें, व सर्व शरीराला एक प्रकारची हुशारी राहते. शरीरांतील मलाचा उत्सर्ग होऊन शरीराची लवकर शुद्धि होण्यालाही त्याचा चांगलाच उपयोग होतो. व्यायाम किती करावा, किती लांब फिरायला जावें, याविषयीं सर्वांना लागू पडेल असा नियम सांगतां येणार नाहीं. ती गोष्ट ज्याच्या त्याच्या शक्तीवर व मनावर अवलंबून राहील.

लंघन किती दिवस करावें.

तत्त्वतः पाहिलें तर लंघनाचा अवधि केवळ भुकेवर अवलंबून असतो. जोंपर्यंत क्षुधा नाहीं, अन्नाची खरी इच्छा नाहीं, तोंडाला रुचि नाहीं, तोंपर्यंत लंघन करावयाचें. खरी भूक आली कीं, लंघन सुटलें. बिघडलेल्या पचनेंद्रियांची घडी पुन्हा नीट बसली, भुकेच्या रूपानें अन्न पचविण्याची त्यांची तयारी दिसूं लागली, अन्नाची आतां आंत जरूर आहे, असा त्यांच्याकडून इषारा आला कीं, लंघनाचा अवधि संपला.

तथापि व्यवहारांत हें तत्त्व नेहमींच अनुसरतां येतें, अशांतला भाग नाहीं. तीव्र ज्वराच्या भावनेंत या तत्त्वाचें अनुसरण पूर्णपणें करितां येतें. ज्वराचें उपशमन होतांच भुकेचाही उदय होतो. तथापि आंगीं मुरलेल्या विकाराकरितां लंघनाला सुरवात केली असतां क्षुधा जी एकदां नाहींशी होते, तिचें पुनरागमन होण्याला कित्येक आठवडे लागतात. तत्त्वतः पाहिलें तर अशा वेळीं जी स्थिति असते, तीवरून लंघनाची तड पोंचविणेंच जरूर असतें. जिभेचा पांढरेपणा जाईपर्यंत, श्वासाची दुर्गंधी जाऊन त्याला मधुर वास येईपर्यंत, व खऱ्या भुकेचा पुन्हा उदय होईपर्यंत अशा वेळीं वस्तुतः लंघन चालविलें पाहिजे. पण असें निर्वाणीचें लंघन करावयाचें असेल, तर कोणा तरी तज्ज्ञाच्या नजरेखालीं तें करणें हें विशेष इष्ट आहे. त्याचप्रमाणें अशा लंघनाचे वेळीं पाठीमागें

कामाचा वगैरे कसलाही त्रास उपयोगाचा नाहीं. अगदीं मोकळेपणा—मनाचा व शरीराचा मोकळेपणा—पाहिजे. परमेश्वराची किंवा निसर्गाची आज्ञा होईल, तेव्हांच लंघन सोडावयाचें अशा निश्चयानें सुरू केलेल्या लंघनाची कालमर्यादा बहुधा तीनपासून सहा आठवडेपर्यंत असते. असें लंघन पार पाडण्यासारखें ज्याच्या आंगीं त्राण असेल, ज्याच्या ठिकाणीं निश्चय असेल, मनोनिग्रह असेल, त्यानेंच त्याच्या भानगडींत पडावें. शरीरशुद्धि करण्याचे कामांत या लंघनासारखें गुणकारी दुसरें कांहीं नाहीं. या लंघनानें शरीराची पूर्ण सफाई होऊन त्याची रचना अगदींच नवी होते. नवा जोम, नवा उत्साह त्यांत पूर्णपणें संचरूं लागतो. शरीराच्या सर्व अवयवांत चैतन्य स्वैरपणें खेळूं लागतें.

पण कोणताही विकार दुःसाध्य स्वरूपाला पोंचल्यावांचून दीर्घ लंघनाची तितकी आवश्यकता नाहीं. सात किंवा दहा दिवसांचें लंघन सामान्यपणें कोणालाही केव्हांही करण्यास हरकत नाहीं. त्यांत धोका कांहीं नाहीं. कोणा तज्ज्ञ माणसाच्या सल्ल्याचीही त्याला आवश्यकता नाहीं. साधारण क्षुधामांद्य आलें, थोडासा अन्नद्वेष झाला, किंवा कांहीं बारीकसारीक विकार उत्पन्न झाले, तर दोन किंवा चार दिवसांचें लंघन करावें. त्यानें कल्पनातीत कार्यभाग होईल.

कोणताही विकार आंगांत फार दिवस मुरला आहे, पण लंघनाची तड पोंचविण्याला सवड किंवा हिय्या नाहीं, अशा वेळीं जर अनेक लघु लंघनें तुटकपणें केलीं, तर त्याचा परिणामही फारच चांगला होतो. अशा स्थितींत अनेक लघु लंघनें करणें हाच उत्तम. व शहाणपणाचा मार्ग आहे. ही पद्धत पुष्कळ वेळा फारच हितकर, सोईस्कर व सुखावह होते. इतकेंच नव्हे, तर दीर्घ लंघनाच्या भानगडींत पडण्यापेक्षां हाच मार्ग अनेक बाजूंनीं विचार करितां श्रेयस्कर होय. लंघनोपचाराचा प्रयोग एकदम करण्याला एखाद्या माणसाचें मन जर घेत नसेल, तर त्यानें त्याचें अवलंबन धीरे धीरे करावें.—म्हणजे एक दिवस लंघन करावें; पुढें दोन दिवस नुसत्या दुधावर किंवा फळांवर किंवा फार तर अगदींच हलक्या अन्नावर राहावें; नंतर पुन्हा दोन दिवस लंघन करावें; पुढें चार दिवस दूध, फळें किंवा अगदीं हलकें अन्न यांवर

काढावे; नंतर तीन दिवस लंघन करावें; व सहा दिवस दुग्धाहार, फलाहार किंवा लघु असा धान्याहार करावा. सात किंवा दहा दिवसांचें लंघन आपल्या हातून होईपर्यंत असा क्रम चालवावा. इतकी मजल पोंचेपर्यंत लंघनाचा पूर्ण परिचय माणसाला होतो. त्याचीं लक्षणें व स्थित्यंतरें त्याला ठाऊक होतात; व लंघनाचा बाऊ नाहींसा होतो.

तात्पर्य, लघु-लंघनें तुटकपणें करणें, याचा अर्थ असा कीं, लंघनाला एक दिवसापासून आरंभ करून तें क्रमानें सात किंवा दहा दिवसपर्यंत पोंचविणें; जितके दिवस लंघन केलें असेल, त्याच्या दुप्पट किंवा तिप्पट दिवस मध्यंतरीं दुधावर, किंवा नुसत्या फळांवर किंवा अगदीं हलक्या धान्याहारावर राहावयाचें व पुन्हा लंघन करावयाचें; पुन्हा दुप्पट किंवा तिप्पट दिवस आहार करावयाचा. असा क्रम चालवावयाचा. अशा तुटक लंघनानें फायदा चांगला होतो; तें करण्याला जडही जात नाहीं.

तुटक लंघन सुरू असतां आहार-कालांतही रोज एक वेळ किंवा दोन वेळ बस्ती घेतलाच पाहिजे. तो सोडून चालावयाचें नाहीं.

लंघन मोडावें कसें.

लंघन मोडायाचें काम फारच चतुराईचें असतें. तें मोडण्यांत जर चूक झाली, तर लंघनाचे सर्व श्रम वायां जाण्याचा संभव असतो. एवढ्या एका चुकीनें लंघनापासून झालेले सगळे फायदे हातचे जाऊन पुन्हा पहिला दिवस उजाडतो. लंघन केवळ दोनतीनच दिवसांचें असेल, तर तें मोडतांना फारशी पंचाईत करण्याचें कारण नाहीं. ज्या दिवशीं लंघन मोडावयाचें असेल, त्या दिवशीं सकाळीं एका संत्र्याचा रस घ्यावा. मग दुपारीं आपलें नेहमींचें अन्न खावें. मात्र त्यांत जड पदार्थ, मसालेदार, झणझणीत पदार्थ अगदीं असू नयेत. अन्न साधें व हलकें असलें म्हणजे झालें. पोटास तडस लागतपर्यंत अन्न खाऊं नये. चार घांस कमी खावे. ज्या वेळीं लंघन सात दिवसांपेक्षां अधिक मुदतीचें असेल, त्या वेळीं पारणें करितांना फारच जपलें पाहिजे. फार श्रम करण्याची पचनेंद्रियांची संवय मोडलेली असते, तेव्हां त्यांच्यावर

एकदम भार पडतां कामा नये. पण खा-खा अशी कांहीं विलक्षण सुटलेली असते कीं, मनुष्याला खातांना सुमार राहत नाहीं, मोह आवरत नाही, साहजिक रित्या अत्यशन होतें. पण त्याचे परिणाम मागून भोगावे लागतात. पश्चात्ताप होतो. पण मागून काय करणार ? म्हणून आरंभींच जपावें.

दीर्घ लंघनांत कोठ्यानें पुष्कळ दिवस विश्रांति भोगलेली असते. ती संपल्यावर त्याच्यावर एकदम कामाचा बोजा लादणें हितावह होत नाहीं. म्हणून त्याला आरंभीं बेताबेतानें कामाला लाविलें पाहिजे. पूर्वींचें काम सवडीसवडीनें आंगावर घेण्याला आपण त्याला सवलत दिली पाहिजे. अगदीं लहान मुलाच्या कोठ्याची जी अवस्था असते, तीच दीर्घ लंघनानंतर मोठ्या माणसाच्या कोठ्याची असते. हें तत्त्व लक्षांत ठेवून लहान मुलाला जसें आपण आरंभीं अगदीं बेतानें व हलकें अन्न घालतों, तसेंच लंघनानंतर मोठ्या माणसानें आपल्या कोठ्याला द्यावें. आपण मोठीं माणसें सामान्यपणें जें अन्न खातों, तें अन्न आपण अगदीं तान्ह्या मुलाला कधींही घालीत नाहीं. त्याचप्रमाणें लंघनानंतर माणसानें, आपल्या कोठ्याला लहान मुलाला चालणारें अन्न जर दिलें, तर त्याला अपाय केव्हांच होण्याची भीति नाहीं.

म्हणजे लहान मुलांना जें अन्न देतात, तेंच लंघनाचें पारणें सोडण्याचे वेळीं जर माणसानें आपल्या कोठ्याला दिलें, तर फारच हितावह होतें. लंघन संपल्यानंतर तीन दिवसपर्यंत रोज सुमारें सहा संत्र्यांचा रस घ्यावा. पुढें आठपंधरा दिवस बेतानें दुधावर राहावें. मग थोडथोड्या अन्नाला सुरवात करावी. तें क्रमानें वाढवीत आपल्या नेहमींच्या आहावर यावें. लहान मुलाला संत्र्याचा किंवा नारिंगाचा रस उत्तम व अनायासें पचतो. लंघनाचें पारणें करतांना संत्रीं किंवा नारिंगें यांशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही फळांचा—पथ्यकर फळांचा—रस घेतला, तरी कांहीं विशेष हरकत आहे, असें नाहीं; पण नाज़ूक असलेल्या किंवा बनलेल्या कोठ्याला संत्र्यांचा किंवा नारिंगांचा रस हा सौम्य व हलका असतो. त्याचें पचन करण्याला कोठ्याला कांहींच त्रास पडत नाहीं, तीन दिवस संत्र्यांचा किंवा नारिंगांचा रस घेतल्यानंतर जें दूध घ्यावयाचें

तेंही निम्मे पाणी मिसळून तापवून कोमट कोमट घ्यावें. एका वेळीं फार दूध घेऊं नये. दोन तासांनीं एक फुलपात्रभर घेण्यास हरकत नाहीं.

लंघन सुटून नेहमींच्या आहारावर येईपर्यंत बस्ती घेण्याचें सोडूं नये. नेहमींच्या आहारावर आल्यानंतरही तो एकदम सोडूं नये. पहिल्यानें एक दिवसा–आड घ्यावा. मग आठवड्यांतून दोनदां घ्यावा. मग आठवड्यांतून एकदां घ्यावा. नंतर अगदीं बंद करावा. पण अगदीं बंद करण्यापेक्षांही आठवड्यांतून एकदां किंवा दोनदां घेण्याचा क्रम सतत ठेविल्यास कांहीं वावगें नाहीं. त्यानें फारच हित होतें.

समाप्त